


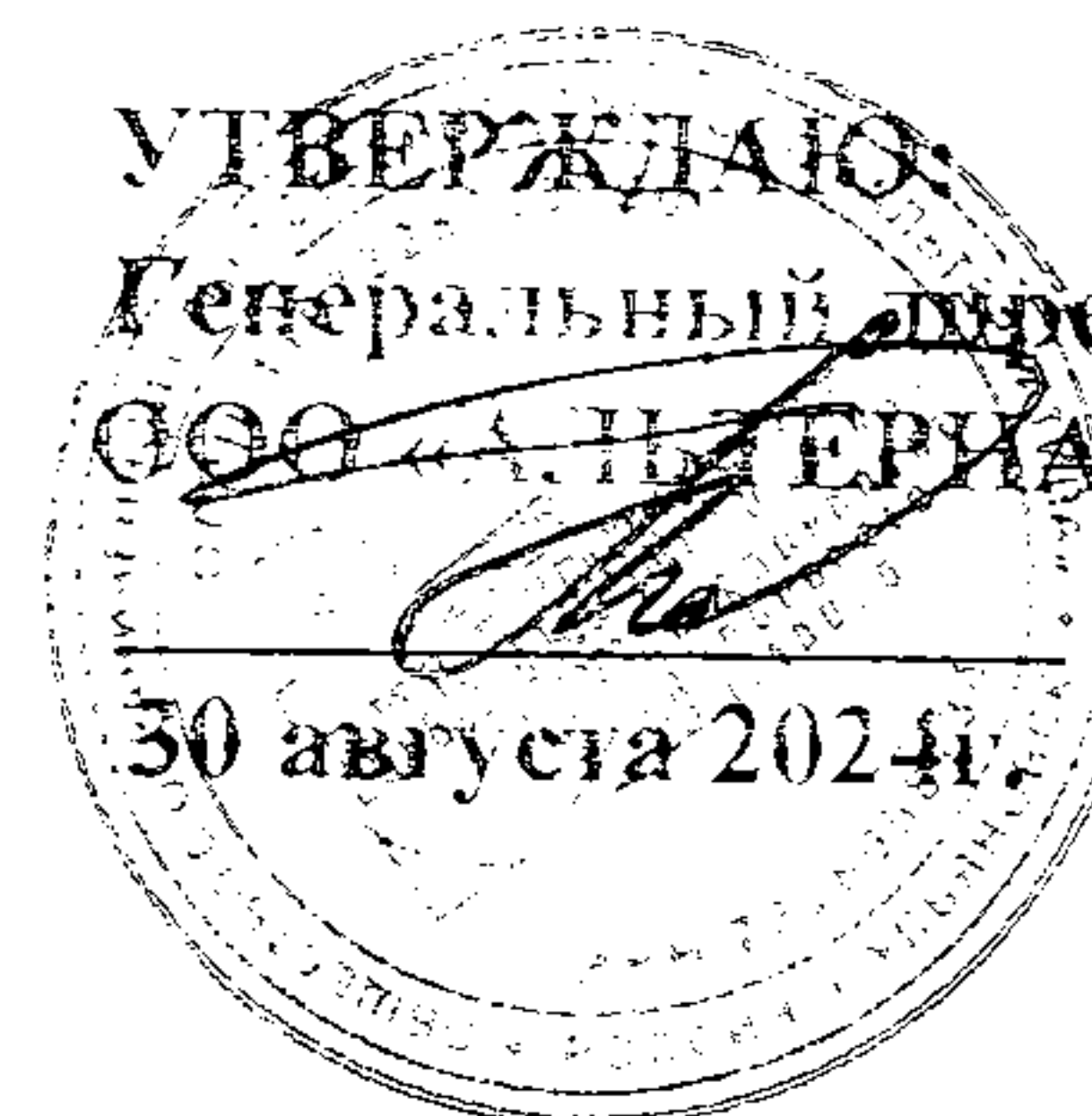
СОГЛАСОВАНО:

Директор

муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения гимназия №59

 В.А. Коновалова

30 августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПО ВОЗРАСТАМ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
И АССОРТИМЕНТА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УЛЬЯНОВСК, 2024 г

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"																					
Название меню: Образовательные учреждения																					
№ рецепта	Название блюда	Возрастная категория: от 7 до 11 лет																			
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
3,01	Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23	
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Итого за Завтрак		500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46	
Обед																					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002	
* ЗП 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,4	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	
33,09	Биточки тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06	37,04	231,27	4,11	66,17	5,78	62,7	
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17	
519,09	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед		750	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	0,43	217,82	1,3	28,58	413,94	967,64	213,35	195,98	519,14	10,38	25,1	12,93	135	
Полдник																					
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
409,16	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0	
Итого за Полдник		300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	1,05	4,17	10,72	23,1	
Уплотненный полдник																					
28,01	Фрукт порционно	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/																			
11,18	Блины со сладкой подливой	30	17,53	16,88	98,19	614,23	0,32	0,36	43,97	0	1,01	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0	
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
Итого за Уплотненный полдник		530	18,33	17,38	113,19	682,34	0,35	0,39	50,05	0	12,81	927,15	820,11	283,27	93,99	340,9	6,77	8,52	32,5	8,4	
Итого за день		2080	80,93	75,08	354,49	2417,4	1,1	1,3	419,41	1,67	43,34	2221,41	2435,65	1006,2	385,96	1333,2	20,64	106,28	68,09	247,9	

Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно/ ИЛИ / Фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86
Обед																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5
* 53,25	Салат из белокачанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,2	4,5	11,7	107,8	0,04	0,04	130,28	0	8,77	19,46	333,8	31,19	23,05	48,02	1,05	5,36	0,45	28,25
777,77	Гуляш из говядины с соусом овощным	90	14,9	16	4,7	222,2	0,05	0,11	117,75	0,06	1,39	42,31	293,93	13,96	22,93	148,8	2,19	6,52	0,35	58,91
355	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	22,8	93,3	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,25	101,24	70,81	5,74	6,79	0,66	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	29,6	32,6	110,2	852,9	0,48	0,59	308,12	3,34	31,52	647,76	936,99	288,65	107,8	405,82	7,48	32,03	15,24	174,6
Полдник																				
738,4	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
Итого за Полдник		300	9	6,8	39,8	257	0,1	0,09	84,59	0,02	4,21	310,79	351,45	82,85	20	100,71	1,51	44,66	2,65	37,79
Уплотненный полдник																				
43,5	Салат овощной с маслом растительным	100	3,86	6,38	3,92	88,56	0,04	0,12	0,06	0,44	46,6	0	205,56	45,76	13,92	61,06	0,96	5,28	6,62	15,26
202,58/ 331,06	Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/ 30	18,97	27,43	23,82	312,17	0,09	0,15	31,03	0	0,69	204,2	2759,15	31,29	32,49	188,68	2,68	48,25	3,57	7,69
420,17	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Итого за Уплотненный полдник		510	25,01	34,27	59,72	541,81	0,35	0,5	87,52	1,7	55,39	334,23	3136,38	156,51	66,25	301,53	5,46	55,75	11,93	34,5
Итого за день		2060	76,91	88,37	281,92	2124,9	1,14	1,44	537,53	5,22	108	1671,83	5294,25	764,72	261,31	1044,4	19,53	152,6	37,46	317,7

	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
478,28	Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	200	14,57	15,89	37,75	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	500	19,27	17,99	73,75	555,8	0,17	0,42	743,08	0,16	6,4	317,83	385,62	262,82	65,76	394,56	3,74	19,17	46,75	86,37
	Обед																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02	10,35	239,94	31,13	14,83	37,95	0,5	4,29	0,24	20,88
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	90	10,1	14,4	20,7	252,4	0,1	0,19	59,04	1,59	5,19	353,26	231,11	138,68	19,3	134,44	2,45	52,99	3,27	29,28
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	29,3	36,1	110,3	883,3	0,38	0,45	294,68	2,37	20,97	901,65	809,96	525,1	84,95	413,96	6,64	83,89	9,58	84,48
	Полдник																			
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
407	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	Итого за Полдник	300	6,3	3,4	68,8	331	0,11	0,13	455,85	0,07	8,72	17,68	616,59	68,94	30,94	92,14	1,47	2,93	3,33	15,09
	Уплотненный полдник																			
33,02	Котлеты мясные	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66
331,07	Соус овощной с томатом	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	4,24	15,84	111,52	0,09	0,08	19,04	0,07	8,16	129,44	499,86	31,59	22,58	67,57	0,82	22,76	0,62	34,24
695,2	Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Уплотненный полдник	505	25,68	22,73	85,21	649,31	0,31	0,34	102,2	0,77	12,33	527,57	912,45	232,55	83,22	350,95	6,58	36,78	14,69	128,3
	Итого за день	2055	80,55	80,22	338,06	2419,4	0,97	1,34	1595,8	3,37	48,42	1764,73	2724,62	1089,4	264,87	1251,6	18,43	142,77	74,35	314,2

Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34	
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Итого за Завтрак		520	22,9	21,9	95,5	669,7	0,31	0,37	88,59	0,36	1,07	283,7	534,14	373,11	108,46	434,58	3,72	23,5	22,29	80,32	
Обед																					
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22	
*38,2	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
96,74	Рассольник "Домашний"	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5	
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69	
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед		750	27,7	31,6	91,3	760	0,53	0,57	395,91	2,04	55,41	1347,06	1526,45	214,34	122,03	428,84	7,88	162,46	6,92	146,2	
Полдник																					
0,26	Мучное кулинарное изделие / Слойка с сыром	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88	
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Итого за Полдник		300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94	177,79	117,08	19,86	114,37	2,24	31,72	11,25	44,58	
Уплотненный полдник																					
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09	
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04	
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8	
Итого за Уплотненный полдник		500	9,92	14,04	80,22	486,93	0,36	0,35	106,1	1,46	23,56	302,43	824,71	165,82	50,51	165,08	4,93	13,02	6,07	62,28	
Итого за день		2070	70,42	74,34	312,52	2199	1,29	1,46	686,63	4,56	83,63	2147,13	3063,09	870,35	300,86	1142,9	18,77	230,7	46,53	333,4	

	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	500	18,53	19,03	53,4	458,33	0,15	0,5	203,52	2,18	13,99	531,73	625,16	206,15	74,32	278,26	4,73	43,3	30,09	72,08
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	2,4	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,1	0,019	0,09
*56,09	Салат "Молодость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,75	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	4,7
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	4,7
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Обед	750	31,05	23,4	117,97	808,18	0,36	0,36	185,85	2,08	35,71	698,81	919,15	343,85	124,87	458,52	6,35	150,85	33,32	50,38
	Полдник																			
738,68	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	300	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
	Уплотненный полдник																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,23	0	0,92	309,73	26,82	6,61	2,34	0,73	0,1	0,005	0,78	0,008
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Уплотненный полдник	500	24,23	20,05	50,12	476,81	0,2	0,31	41,32	0,141	29,68	1049,9	551,35	310,43	91,86	382,16	7,29	5,955	6,51	15,22
	Итого за день	2050	89,71	82,78	280,19	2224,3	0,87	1,57	502,77	4,531	80,37	2443,97	2567,01	1202,5	339,57	1429,8	19,53	230,64	77,95	210,5

Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
679,34	Блинчики со сладкой подливкой	205	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Итого за Завтрак		505	16,6	14,3	104,3	612,31	0,27	0,42	55,07	0	53,46	145,61	840,26	371,19	69,51	310,06	5,5	17,54	9,11	67,33
Обед																				
20,08	Салат из свеклы	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,9
Полдник																				
456,31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
Итого за Полдник		300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03
Уплотненный полдник																				
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6
219,1	Сырники творожные со сладкой подливкой	120/50	52,16	29,66	49,16	672,5	0,15	0,6	99,4	0,23	0,75	228,16	356,28	416,66	60,9	537,33	1,63	30,48	65,5	103
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Уплотненный полдник		500	55,69	33,13	91,85	884,69	0,24	0,68	1500,8	0,23	19,43	399,24	622,79	454,19	98,83	606,8	3,94	35,44	67,46	248
Итого за день		2055	117,99	86,03	351,25	2647,8	0,97	1,58	1948,8	1,79	127,3	1704,71	2762,31	1211,5	286,92	1443,3	19,84	180,5	88,19	475,2

Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
53,27	Каша пшённная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		520	18,7	17,4	88,5	585,3	0,26	0,22	76,06	0,36	0,55	329,99	324,89	303,72	64,75	294,91	2,62	25,66	10,29	51,72
Обед																				
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
81,21	Свекольник "Классический"	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
392,4	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331,02	Овощи тушеные	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		760	36,3	35,74	90,96	831,5	0,4	0,39	212,88	1,4	25,48	1283,93	951,05	259,28	96,08	417,37	8,97	56,88	10,81	121,3
Полдник																				
100,34	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Итого за Полдник		300	9	6,9	38,6	252,7	0,09	0,09	13,53	0,02	3,8	311,48	288,54	102,92	25,79	107,13	2,89	44,21	2,62	32,84
Уплотненный полдник																				
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/ 50	9,43	29,33	59,8	550,03	0,3	0,28	0,31	0,26	51,5	407,83	1202,9	82,75	65,55	204,83	3	5,9	9,03	12,18
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Итого за Уплотненный полдник		500	21,95	35,07	114,82	872,35	0,41	0,41	23,05	0,33	53,07	561,94	1397,95	229,29	98,66	357,15	6,23	10,95	20,86	40,08
Итого за день		2080	85,95	95,11	332,88	2541,9	1,16	1,11	325,52	2,11	82,9	2487,34	2962,43	895,21	285,28	1176,6	20,71	137,7	44,58	246

Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		500	23,6	21,2	80,9	617,2	0,2	0,41	83,88	0,29	13,54	347,19	763,6	337,98	75,39	354,68	4,99	25,76	23,8	94,14
Обед																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1,01	2,06	3,9	37,92	0,01	0,03	0,64	0	23,3	201,66	100,75	28,81	10,86	19,81	0,36	0,01	0,16	0,52
*50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,2	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	0,19	3,71	0,09	27,53
291,63	Плов с говядиной	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,73	54,76	241,49	2,76	48,33	9,19	102,2
275,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	0,19	0	0,09	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	0,19	2,2	0,09	12
Итого за Обед		760	31,11	25,86	92,1	726,62	0,33	0,28	437,73	0,13	30,13	761,51	948,38	226,29	125,84	430	3,69	54,25	9,62	142,6
Полдник																				
738,4	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
°	Итого за Полдник	300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	15,6	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	4,8
401,29/11,18	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой	200/40	23,37	22,53	130,92	818,97	0,42	0,48	58,62	0	1,33	1198,69	647,78	340,86	100,94	416,69	3,85	8,69	42,90	0
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
Итого за Уплотненный полдник		500	24,11	23,07	142,4	872,31	0,43	0,49	61,66	0	7,33	1214,53	839,78	414,42	113,74	434,69	5,57	9,89	43,08	4,8
Итого за день		2060	84,32	73,63	365	2467,9	1,04	1,24	606,01	0,49	54,64	2342,88	2752,37	1015,4	329,12	1280,2	15,87	93,34	79,94	259,8

Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая нарезка	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28	Тефтели с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430,1	Чай витаминизированный	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		500	19	17,9	76,1	541,4	0,21	0,21	1106,6	0,83	47,39	552,67	530,51	266,94	66,88	233,04	5,42	55,02	4,7	87,23
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	1,14	3,72	6,20	63,21	0,04	0,04	11,16	0,01	0	21,54	32,26	0,11	0,22	17,73	0,001	14,73	0,62	0,40
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	90	11,1	15,2	18,5	255,2	0,1	0,2	143,04	1,48	5,67	84	276,54	123,29	23,98	148,27	2,59	18,37	2,95	39,91
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	69,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	35,94	32,82	119,2	916,91	0,86	0,58	334,7	2,458	31,47	339,25	1444,14	242,98	149,29	519,12	10,28	43,47	15,46	107,4
Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
Итого за Полдник		300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85
Уплотненный полдник																				
28,07	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48
267,66	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
221,01	Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Итого за Уплотненный полдник		500	12,96	14,08	68,5	455,04	0,37	0,3	59,76	1,28	15,49	911,63	588,65	119,1	62,91	221,24	5,26	6,301	2,65	38,74
Итого за день		2050	82,4	83,9	320,4	2369	1,59	1,43	1562,2	4,698	95,19	1942,08	2961,65	909,1	320,6	1238,3	22,07	130,82	30,34	296,3

Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
621,03	Соус фруктовый сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		500	27,51	11,16	66,08	476,13	0,22	0,41	108,27	0,53	67,45	204,4	465,6	229,56	52,64	294,17	3,17	14,2	33,14	65,37
Обед																				
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
134,03	Суп крестьянский с крупой	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	30	29,5	107,4	814,9	0,52	0,47	268,75	1,47	50,12	576,64	1666,43	230,62	113,8	444,89	9,67	52,3	10,91	172,7
Полдник																				
456,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
Итого за Полдник		300	9,9	6,8	45,6	283	0,09	0,17	120,46	0,7	22,83	215,1	172,81	54,2	16,82	107,55	1,8	31,91	11,26	44,68
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,06/ 234,09	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/ 50	11	18,5	57,33	439,33	0,18	0,16	63,35	0,26	7,3	266	539,91	105,31	35,98	161,4	1,75	13	6,2	61,5
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Итого за Уплотненный полдник		500	13,78	19,36	84,21	566,12	0,26	0,21	69,43	0,26	19,1	415,93	944,68	141,61	68,36	234,78	6,8	16,32	8,17	77,1
Итого за день		2050	81,19	66,82	303,29	2140,2	1,09	1,26	566,91	2,96	159,5	1412,07	3249,52	655,99	251,62	1081,4	21,44	114,73	63,48	359,8

Понедельник, 3 неделя																				
Завтрак																				
3,01	Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	8,3	12,7	34,9	287,1	0,12	0,25	53,54	0,14	0,98	75,74	278,28	216,88	43,72	209,87	0,79	18,07	5,83	50,91
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Завтрак		500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25	9,26	18,78	0,38	1,58	0,19	8,95
* ЗП 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,4	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
33,09	Биточки тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06	37,04	231,27	4,11	66,17	5,78	62,7
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
519,09	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	35,9	35,9	112,8	918,2	0,55	0,52	320,68	2,17	47,79	724,39	1356,16	292,8	214,78	556,52	11,54	76,44	12,46	131,2
Полдник																				
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6
Итого за Полдник		300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	1,05	4,17	10,72	23,1
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48
401,29/ 11,18	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой	200/ 40	23,37	22,53	130,92	818,97	0,42	0,48	58,62	0	1,33	1198,69	647,78	340,86	100,94	416,69	3,85	8,69	42,90	0
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Итого за Уплотненный полдник		500	24,01	22,87	142	869,31	0,43	0,51	62,7	0	9,13	1356,82	870,85	362,06	115,62	440,67	6,85	9,89	43,1	0,88
Итого за день		2050	88,31	84,97	394,7	2695,7	1,26	1,51	534,92	2,54	58,87	2961,53	2874,91	1164,4	426,39	1470,4	21,88	158,99	78,22	236,6

Вторник, 3 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	6,1	6,2	36,8	227,3	0,11	0,06	13,66	0,12	4,74	121,51	315,91	22,09	19,04	73,8	1,09	4,49	3,61	32,01
234,09	Соус сметанный	30	1	2,6	2,5	37,6	0,01	0,03	13,9	0	0,11	52,74	34,81	29,06	3,45	21,93	0,07	2,73	0,47	6,1
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86
Обед																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,1	7,1	59,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,63	120,09	16,26	22,8	33,06	0,43	3	0,06	33
* 53,25	Салат из белокачанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,2	4,5	11,7	107,8	0,04	0,04	130,28	0	8,77	19,46	333,8	31,19	23,05	48,02	1,05	5,36	0,45	28,25
279,2	Картофель, тушенный с мясными рубленными изделиями	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		760	34,6	31,7	80,2	744,6	0,52	0,57	1420,8	1,37	31,79	606,89	1698,33	165,45	130,79	451,29	8,37	67,56	3,85	201,6
Полдник																				
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,2	4,5	30,1	181,8	0,07	0,06	52,65	0,13	1,48	13,86	154,55	32,03	10,81	58,12	0,95	3,1	3,29	16,99
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Итого за Полдник		300	6,2	4,7	50,3	268,4	0,09	0,08	52,65	0,13	5,48	25,86	394,55	46,03	18,81	72,12	3,75	3,1	3,29	16,99
Уплотненный полдник																				
43,5	Салат "Степной" с маслом растительным	60	0,99	3,1	4,61	50,88	0,04	0,03	1,28	0	11,55	0	125,28	21,17	12,43	26,67	0,44	0,05	0,12	0,18
202,58/ 331,06	Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/ 50	31,61	45,70	39,70	520,20	0,15	0,25	51,7	0	1,15	340,3	4598,60	53,8	54,15	314,5	4,46	80,41	5,95	12,81
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Итого за Уплотненный полдник		500	35,44	49,38	80,25	731,72	0,42	0,51	109,41	1,26	20,8	510,93	4919,05	157,33	91,12	407,96	7,11	83,12	8,36	26,94
Итого за день		2060	89,54	100,5	282,95	2217,9	1,24	1,42	1640,2	2,92	74,97	1522,73	7881,36	605,52	307,98	1167,7	24,31	173,94	23,14	316,4

Среда, 3 неделя																					
Завтрак																					
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,2	0,06	0,03	0,01	0,03	0,08	123,67	70,46	15,28	6,82	38,26	0,47	0,74	12,28	2,55	
34,11	Фрикадельки тушеные с овощами	60	5,6	7,3	8,7	123,5	0,04	0,08	20,07	0,5	1,72	44,03	115,84	54,86	9,47	67,93	1,08	7,44	1,27	18,3	
13,00	Каша пшенная с маслом сливочным	150	5,2	6,9	31,3	208,3	0,11	0,05	27	0,13	0	301,8	98,01	22,95	26,29	123,32	2,09	40,01	31,2	0,28	
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Завтрак	500	17,86	16,28	96,03	603,7	0,25	0,18	47,46	0,66	2,96	670,36	351,74	168,09	52,74	264,03	4,85	49,48	47,17	27,63	
Обед																					
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4	
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02	10,35	239,94	31,13	14,83	37,95	0,5	4,29	0,24	20,88	
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов из говядины - 250	90	17	12,4	23,1	272	0,24	1,5	4121,9	1,18	14,36	488,95	288,25	84,38	24,02	274,13	6,19	23,44	30,61	191,8	
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,5	5,7	34,1	209,9	0,07	0,02	21,6	0,1	0	2,12	56,1	10,55	7,38	42,2	0,75	0,8	0,07	12,41	
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	750	36,4	34,9	114	916	0,53	1,76	4360,8	1,97	30,14	890,42	869,4	375,52	89,86	555,15	10,4	34,37	36,93	247,5	
Полдник																					
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84	
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	4,9	21,3	0	0,01	24,81	0	20,4	2,41	25,2	4,08	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8	
	Итого за Полдник	300	9	7,1	38,5	253,3	0,09	0,08	37,97	0,02	22,73	314,04	268,45	30,94	18,97	96,12	1,57	44,86	2,73	34,64	
Уплотненный полдник																					
33,02	Котлета мясная	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66	
331,07	Соус овощной с томатом	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03	
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	4,24	15,84	111,52	0,09	0,08	19,04	0,07	8,16	129,44	499,86	31,59	22,58	67,57	0,82	22,76	0,62	34,24	
695,2	Мучное кулинарное изделие / Плюшка с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Уплотненный полдник	505	25,68	22,73	85,21	649,31	0,31	0,34	102,2	0,77	12,33	527,57	912,45	232,55	83,22	350,95	6,58	36,78	14,69	128,3	
	Итого за день	2055	88,94	81,01	333,74	2422,3	1,18	2,36	4548,4	3,42	68,16	2402,39	2402,04	807,1	244,79	1266,3	23,4	165,49	101,5	438	

Четверг, 3 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	9	10,8	31,8	260,5	0,18	0,23	42,72	0,1	0,83	138,42	305,52	189,77	64,43	241,67	1,42	26,4	13,06	50,22
303,03	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		520	24,8	21,7	94,9	674	0,33	0,47	95,07	0,33	1,54	387,65	631,7	454,31	114,98	493,27	3,67	40,96	22,84	108,7
Обед																				
43,33	Салат "Степной"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,79	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	250	22,7	30,1	29	478,2	0,16	0,36	159,33	1,7	32,43	414,33	792,64	245,49	60,8	302,8	4,6	71,17	6,22	101,2
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	22,7	92,4	0,17	0,21	54,74	1,26	8,72	5,72	65,37	8,27	3,08	5,78	0,52	0,61	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		760	32,2	36,2	86,1	798,5	0,52	0,69	380,13	2,96	82,25	1199,66	1279,71	321,31	114,1	461,03	8,56	141,76	9,35	146,9
Полдник																				
8,7	Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Итого за Полдник		300	12,7	8,8	48,4	323,7	0,1	0,11	12,8	0,09	5,16	205,34	259,71	109,19	24,92	132,29	2,38	29,88	4,26	41,55
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Итого за Уплотненный полдник		500	9,92	14,04	80,22	486,93	0,36	0,35	106,1	1,46	23,56	302,43	824,71	165,82	50,51	165,08	4,93	13,02	6,07	62,28
Итого за день		2080	79,62	80,74	309,62	2283,1	1,31	1,62	594,1	4,84	112,5	2095,08	2995,83	1050,6	304,51	1251,7	19,54	225,62	42,52	359,4

	Пятница, 3 неделя																			
	Завтрак																			
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	16,9	22,2	3,5	282,1	0,08	0,53	239,22	2,96	0,31	154,01	223,85	127,6	20,62	263,09	2,85	30,9	35,61	82,46
430,1	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	500	22,63	23,23	64,7	558,73	0,28	0,75	296,41	3,8	14,87	436,16	662,26	217,13	77,86	339,01	5,48	32,65	39,61	96,91
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
*56,09	Салат "Молодость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	90	20,5	14,7	27	322,1	0,19	0,27	176,84	1,86	6,78	255,6	560,71	186,02	69,14	320,39	2,69	185,65	17,92	717,1
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Обед	750	35,9	30,3	119,5	894,2	0,41	0,44	386,69	2,18	31,12	833,5	1257,44	305,08	157,21	564,2	6,99	221,63	32,08	796,6
	Полдник																			
738,68	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	300	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
	Уплотненный полдник																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,23	0	0,92	309,73	26,82	6,61	2,34	0,73	0,1	0,005	0,78	0,008
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Уплотненный полдник	500	24,23	20,05	50,12	476,81	0,2	0,31	41,32	0,141	29,68	1049,9	551,35	310,43	91,86	382,16	7,29	5,955	6,51	15,22
	Итого за день	2050	98,66	93,88	293,02	2410,7	1,05	1,9	796,5	6,251	76,66	2483,09	2942,4	1174,7	375,45	1596,2	20,92	290,77	86,23	981,6

Понедельник, 4 неделя																				
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
679,34	Блинчики со сгущенным молоком	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
Итого за Завтрак		505	16,9	14,5	104,9	617,71	0,27	0,42	51,28	0	15,46	142,37	782,88	379,01	64,28	310,22	5,25	17,71	9,12	65,97
Обед																				
20,08	Салат из свеклы	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,79	Суп овощной "Летний"	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
667,66	Мясной подлив с овощами	90	10,1	17,8	12,4	250,7	0,19	0,18	190,8	1,48	5,82	646,03	275,92	105,01	24,93	139,44	2,54	97,01	2,02	44,02
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	25,2	32,6	103,4	807,9	0,45	0,38	357,49	2,11	24,7	1053,66	800,49	229,85	83,49	317,79	6,63	127,28	5,6	95,11
Полдник																				
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Итого за Полдник		300	13,5	8,9	62	382,4	0,12	0,12	12,42	0,09	8	216,08	469,48	56,19	28,36	137,77	4,41	29,87	4,24	40,85
Уплотненный полдник																				
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6
219,1	Сырники творожные со сладкой подливкой	120/ 50	52,16	29,66	49,16	672,5	0,15	0,6	99,4	0,23	0,75	228,16	356,28	416,66	60,9	537,33	1,63	30,48	65,5	103
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,34	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Уплотненный полдник		500	55,69	33,13	91,85	884,69	0,24	0,68	1500,8	0,23	19,43	399,24	622,79	454,19	98,83	606,8	3,94	35,44	67,46	248
Итого за день		2055	111,29	89,13	362,15	2692,7	1,08	1,6	1922	2,43	67,59	1811,35	2675,64	1119,2	274,96	1372,6	20,23	210,3	86,42	449,9

	Вторник, 4 неделя																				
	Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	11	7,7	41,8	280,1	0,1	0,12	34,5	0,29	0,17	102,91	120,65	137,42	17,25	139,87	1,01	4,77	7,43	23,15	
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	7,2	31,3	217,9	0,15	0,14	27,42	0,07	0,52	55,85	192,56	116,43	41,11	160,69	1,05	10,8	2,75	31,34	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,6	13,7	91,9	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,37	159	109,16	23,27	95,4	0,69	9	1,76	20	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	520	23	17,7	96,6	636,8	0,3	0,39	75,17	0,36	1,21	296,93	490,81	367,01	84,43	408,96	2,97	25,21	13,14	77,39	
	Обед																				
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	
* 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0	
81,21	Свекольник "Классический"	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58	
392,4	Пельмени отварные	150	18,6	21,2	43,8	440,6	0,23	0,25	104,18	1,83	8,95	222,42	363,97	134,18	33,68	209,67	3,6	40,58	6,55	66,5	
331,02	Соус овощной с томатом	50	1	2,7	5,7	51,8	0,02	0,01	186	0	1,22	297,39	72,37	11,2	9,07	19,71	0,33	41,13	0,35	12,45	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	760	30,2	32,54	90,86	778,4	0,37	0,38	431,42	1,88	31,38	1499,21	950,59	297,97	101,15	385,81	8,9	88,45	10,33	115,7	
	Полдник																				
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84	
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
	Итого за Полдник	300	9,3	7,1	46,4	286,6	0,1	0,09	31,82	0,02	18,95	317,54	398,79	89,24	32,44	109,67	1,81	45,02	2,93	38,74	
	Уплотненный полдник																				
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/ 50	9,43	29,33	59,8	550,03	0,3	0,28	0,31	0,26	51,5	407,83	1202,9	82,75	65,55	204,83	3	5,9	9,03	12,18	
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8	
	Итого за Уплотненный полдник	500	21,95	35,07	114,82	872,35	0,41	0,41	23,05	0,33	53,07	561,94	1397,95	229,29	98,66	357,15	6,23	10,95	20,86	40,08	
	Итого за день	2080	84,45	92,41	348,68	2574,2	1,18	1,27	561,46	2,59	104,6	2675,62	3238,14	983,51	316,68	1261,6	19,91	169,63	47,26	271,9	

Среда, 4 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	109,1	23,27	95,4	0,68	9	1,76	27,35
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		500	22,3	20,3	79,4	597,8	0,19	0,37	79,88	0,29	13,38	335,59	702,2	279,4	64,34	319,8	4,58	23,06	23,27	83,24
Обед																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
*50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,2	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	0,19	3,71	0,09	27,53
33,02	Котлета мясная	90	15,9	24,9	31,8	414,7	0,25	0,39	108,86	3,45	10,82	491,77	412,07	259,17	35,88	243,17	4,46	80,65	7,99	47,54
331,07	Овощи тушеные	10	0,2	1,2	1,2	16,2	0	0	39,9	0,01	0,24	59,59	14,72	2,45	1,81	4,2	0,07	8,23	0,08	2,52
255,13	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
275,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	0,19	0	0,09	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	0,19	2,2	0,09	12
Итого за Обед		760	31,6	43,2	114,6	973,3	0,53	0,54	401,97	3,56	40,1	857,23	1149,67	346,59	131,37	506,53	5,94	105,34	15,61	125,1
Полдник																				
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
Итого за Полдник		300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
Уплотненный полдник																				
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
171,37	Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями	180	8,49	11,6	18,7	215,26	0,1	0,06	0,33	0,02	1,39	390	200,95	23,49	23,01	119,4	1,41	2,441	0,18	24,3
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Уплотненный полдник		500	19,99	19,1	84,3	590,76	0,29	0,25	66,43	0,67	6,62	591,02	356,7	130,45	48,04	257,22	4,24	5,301	7,67	44,54
Итого за день		2060	79,39	86,1	327,9	2413,7	1,09	1,22	571,02	4,59	63,74	1803,49	2409,18	793,19	257,9	1144,4	16,38	137,14	49,99	271,1

Четверг, 4 неделя																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28	Тефтели с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		500	19,4	19,9	76,3	561	0,21	0,21	1109,9	0,87	9,63	399,03	454,98	168,87	59,82	226,72	4,98	34,86	4,54	84,69
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
34,01	Фрикадельки тушеные с овощами	90	13,4	13,1	12,5	221,6	0,07	0,16	110,07	0,06	1	527,34	332,09	84,18	27,99	171,36	1,79	70,65	1,62	58,39
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	69,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	37,8	32,4	111	887,2	0,81	0,52	363,46	1,03	29,06	962,04	1595,28	215,86	162,74	545,88	9,89	88,88	13,64	137,4
Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
Итого за Полдник		300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85
Уплотненный полдник																				
28,07	Салат из белокочанной капусты	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48
267,66	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
221,01	Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Итого за Уплотненный полдник		500	12,96	14,08	68,5	455,04	0,37	0,3	59,76	1,28	15,49	911,63	588,65	119,1	62,91	221,24	5,26	6,301	2,65	38,74
Итого за день		2050	84,66	85,48	312,4	2358,8	1,54	1,37	1594,2	3,31	55,02	2411,23	3037,26	783,91	326,99	1258,7	21,24	156,07	28,36	323,6

Пятница, 4 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
621,01	Соус фруктовый сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		500	27,51	11,16	66,08	476,13	0,22	0,41	108,27	0,53	67,45	204,4	465,6	229,56	52,64	294,17	3,17	14,2	33,14	65,37
Обед																				
43,33	Салат овощной	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0
*38,28	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
155,75	Суп картофельный с клецками	200	6,8	6,5	26,2	190,7	0,09	0,08	118,86	0,24	3,68	282,95	282,18	21,05	18,83	83,29	1,19	41,61	4,18	36,81
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	4,7
518,02	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,75	139,4	0,11	0,1	23,8	0,08	10,2	161,75	624,82	39,48	28,22	84,46	1,02	28,45	0,77	42,80
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	31,4	26	117,45	830	0,49	0,45	194,78	2,09	45,21	924,2	1650,72	236,15	119,83	507,95	9,54	174,87	26,84	96,31
Полдник																				
8,71	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка "Венгерская" с яблоком	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
430,01	Чай фруктовый	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
Итого за Полдник		300	12,7	8,8	48,5	324,3	0,1	0,11	37,23	0,09	24,4	206,5	254,73	46,31	21,88	125,47	1,94	30,07	4,27	41,65
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,06/ 234,09	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/ 50	11	18,5	57,33	439,33	0,18	0,16	63,35	0,26	7,3	266	539,91	105,31	35,98	161,4	1,75	13	6,2	61,5
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Итого за Уплотненный полдник		500	13,78	19,36	84,21	566,12	0,26	0,21	69,43	0,26	19,1	415,93	944,68	141,61	68,36	234,78	6,8	16,32	8,17	77,1
Итого за день		2050	85,39	65,32	316,24	2196,6	1,07	1,18	409,71	2,97	156,2	1751,03	3315,73	653,63	262,71	1162,4	21,45	235,46	72,42	280,4

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"																				
Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт																				
№ рецептур	Название блюда	Возрастная категория: от 12 до 18 лет																		
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энерге	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	...	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
3,00	Гастрономия: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
Итого за Завтрак		550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58
Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
* ЗП 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
33,09	Биточки тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		840	40,1	43	126,8	1055,4	0,65	0,63	353,41	2,23	45,15	732,29	1385,13	344,9	258,35	617,52	12,85	77,48	13,31	135,14
Полдник																				
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	0	1,65
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
Итого за Полдник		350	11,4	5,6	76,3	402	0,092	0,11	33,412	0,07	8,87	88,89	241,09	96,44	24,48	120,34	2,15	4,17	10,72	24,75
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/	18,46	17,21	103,15	623,12	0,38	0,37	43,97	0	1,02	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0
11,18	Блины со сладкой подливой	50																		
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Итого за Уплотненный полдник		550	19,26	17,71	118,15	691,23	0,41	0,4	50,05	0	12,82	927,15	820,11	283,27	93,99	340,9	6,77	8,52	32,5	8,4
Итого за день		2290	91,66	91,01	398,25	2762,1	1,372	1,56	585,07	2,7	68,32	2730,77	2948,25	1256,3	461,79	1512,2	24,5	166,47	71,14	255,87

Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно/ ИЛИ / Фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Завтрак		550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98
Обед																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0,003
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
777,77	Гуляш из говядины с соусом овощным	100	16,5	22,1	8,1	297,8	0,06	0,12	121,8	0,08	1,39	42,48	294,3	14,27	22,93	149,21	2,19	6,52	0,36	58,95
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	22,8	93,3	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,25	101,24	70,81	5,74	6,79	0,66	0,9	0,09	4,35
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		840	31,4	36,8	119,6	935,9	0,47	0,51	1761,9	1,43	28,73	306,93	1180,04	169,92	137,06	415,57	7,73	21,02	12,42	181,99
Полдник																				
520,20	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
738,4	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
Итого за Полдник		350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,38	0,13	8,61	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7
Уплотненный полдник																				
43,5	Салат овощной с маслом растительным	100	3,86	6,38	3,92	88,56	0,04	0,12	0,06	0,44	46,6	0	205,56	45,76	13,92	61,06	0,96	5,28	6,62	15,26
202,58/ 331,06	Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/ 50	19,02	29,50	24,66	318,18	0,1	0,16	31,03	0	0,69	204,2	2759,15	31,29	32,49	188,68	2,68	48,25	3,57	7,69
420,17	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Уплотненный полдник		550	26,38	36,58	68,48	586,94	0,4	0,53	87,52	1,7	55,39	415,43	3183,38	162,31	75,65	331,53	6,24	56,63	13,03	39,3
Итого за день		2290	85,18	102,5	329,48	2459,1	1,29	1,47	2006,7	3,46	110,7	1733,31	5949,62	676,22	320,63	1159,1	21,69	172,35	39,99	360,97

Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
51,76	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат фруктовый	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
478,28	Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	220	16,02	17,49	19,25	411,18	0,09	0,38	45,47	0,18	0,34	61,06	194,06	251,21	38,39	356,29	1,06	17,12	48,01	64,31
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	Итого за Завтрак	550	22,32	20,09	66,25	648,28	0,2	0,45	887,34	0,18	7,29	425,31	443,14	292,22	74,96	444,1	4,15	21,76	52,33	99,16
Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	9,1	9,2	142,3	0,05	0,05	163,3	0	10,03	12,94	299,92	38,92	18,54	47,44	0,63	5,36	0,3	26,1
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	100	10,1	15,3	16,5	244,3	0,07	0,14	56,21	0,8	3,13	70,18	217,43	93,87	17,6	115,05	1,78	12,35	2,21	30,54
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	840	31,6	39,8	111,1	929,2	0,31	0,34	306,58	1,1	18,62	650,98	867,33	509,52	88,42	412,22	6,25	48,47	8,59	93,34
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
407,00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34
Уплотненный полдник																				
33,02	Котлеты мясные	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66
331,07	Соус овощной с томатом	25	4	10,75	8,5	147,5	0,02	0,05	65,25	0,1	1,35	10,32	109,15	28,95	8,47	32,9	0,37	2,95	0,75	7,57
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
695,2	Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Уплотненный полдник	550	28,7	30,24	94,27	765,69	0,35	0,4	146,11	0,85	15,18	566,1	1102,91	257,83	93,95	387,59	7,01	44,25	15,3	141,34
	Итого за день	2290	89,22	93,93	341,22	2681,7	0,97	1,27	1365,1	2,2	63,31	1677,84	2898,77	1115,1	281,77	1322,6	21,91	118,41	79,75	355,18

Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		550	24,5	23,1	103,8	720,2	0,34	0,39	92,61	0,37	1,12	338,18	567,87	387,91	116,02	461,73	3,98	24,98	24,19	85,78
Обед																				
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
*38,2	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
96,75	Рассольник "Домашний"	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	100	15,7	22,9	23	361,3	0,11	0,19	149,4	1,15	5,71	281,54	356,5	97,69	31,88	183,99	3,02	46,56	3,23	60,72
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	5	13,6	26,1	247	0,15	0,19	60,87	0,23	12,66	388,28	815,95	97,24	39,73	139,36	1,33	62,16	1,79	60,98
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		840	32,7	45,3	96,4	924,2	0,49	0,56	479,34	1,38	79,42	1738,12	1916,32	351,48	148,65	515,73	8,82	219,22	8,59	177,15
Полдник																				
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
0,26	Мучное кулинарное изделие / Слойка с сыром	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
Итого за Полдник		360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	111,76	0,74	11,07	370,95	529,15	151,62	39,64	169,15	3,79	56,32	12,11	67,76
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	50	1,33	4	3,83	56,5	0,01	0,03	18,98	0	0,1	83,35	42,68	38,18	4,13	25,18	0,11	3,43	0,48	6,73
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Уплотненный полдник		550	12,43	16	93,63	568,21	0,42	0,39	113,69	1,46	23,6	457,57	912,28	189,79	66,26	220,15	6,14	15,71	7,91	72,17
Итого за день		2300	81,83	96,7	349,43	2593,7	1,4	1,57	797,4	3,95	115,2	2904,82	3925,62	1080,8	370,57	1366,8	22,73	316,23	52,8	402,86

Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,17	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
430,10	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Завтрак		550	22,73	25,03	54,5	533,53	0,18	0,63	264,45	2,91	14,09	614,94	685,19	242,65	79,9	345,81	5,43	57,19	38,78	92,95
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	2,4	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,1	0,019	0,09
*56,09	Салат "Молодость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,76	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	100	16,9	15,2	27,1	313,5	0,14	0,2	78,22	1,81	4,87	177,43	378,58	129,29	37,04	221,06	2,08	103,79	19,44	478,31
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,36	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	24,91	8,68	32,63
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		840	31,75	28,9	122,77	879,78	0,37	0,37	245,71	1,98	35,4	644,62	999,91	368,7	132,04	470,25	6,39	144,22	32,3	554,46
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
738,68	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Итого за Полдник		350	16,2	20,5	64,7	507,5	0,18	0,41	75,33	0,13	18,49	173,3	590,15	354,63	54,02	319,36	1,79	31,53	8,23	79,1
Уплотненный полдник																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	100	7,16	12,5	7,66	171	0,03	0,11	66,73	0,23	8,85	242,36	271,6	252,06	27,81	162,36	1,46	6,06	4,23	17,33
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	40	0,58	2,02	2,73	31,94	0,01	0,01	0,3	0	1,22	412,97	35,76	8,81	3,12	0,97	0,13	0,006	1,04	0,010
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
Итого за Уплотненный полдник		550	27,23	25,55	53,86	553,19	0,21	0,35	68,08	0,23	33,52	1250,08	668,93	413,45	103,76	447,34	7,9	8,376	8,46	22,15
Итого за день		2290	97,91	99,98	295,83	2474	0,94	1,76	653,57	5,25	101,5	2682,94	2944,18	1379,4	369,72	1582,8	21,51	241,32	87,77	748,66

Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0	10	19,59	1,7	16	5	11	0,12	0	0	0
679,34	Блинчики с молоком сгущённым	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		555	19,3	14,8	121,5	694,3	0,32	0,45	51,17	0	53,51	291,68	602,64	384,01	70,82	336,41	3,78	16,88	10,82	65,07
Обед																				
20,08	Салат из свеклы	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>	<i>28,09</i>	<i>0,03</i>	<i>0,01</i>	<i>0,32</i>	<i>0</i>	<i>8,91</i>	<i>91</i>	<i>61,37</i>	<i>12,84</i>	<i>9,82</i>	<i>8,93</i>	<i>0,29</i>	<i>0,001</i>	<i>0,19</i>	<i>0,01</i>
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	7,2	7,3	117,6	0,03	0,04	133,81	0	13,72	125,61	234,6	47,78	16,74	39,49	0,61	19,44	0,43	18,82
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными	100	20,9	21,2	24,7	374,1	0,15	0,29	262	1,47	26,35	340,45	470,2	136,58	39,36	239,97	3,96	49,02	4,12	74,27
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		845	37,80	36,50	121,3	965,20	0,43	0,50	452,58	2,08	48,19	951,62	1051,29	387,41	102,50	431,44	8,28	107,57	7,77	130,79
Полдник																				
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,9	0,8	12,5	0	0,01	4,63	0	0,04	17,58	11,6	9,69	1,15	7,31	0,02	0,91	0,16	2,03
456,31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
Итого за Полдник		360	13,8	13	60,3	412,7	0,2	0,15	29,42	0,08	16,91	282,3	662,81	58,09	38,58	169,57	3,11	37,87	5,2	61,74
Уплотненный полдник																				
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6
219,1	Сырники творожные со сладкой подливкой	160/50	60,08	33,27	55,18	760,47	0,16	0,68	109,12	0,26	0,82	241,22	397,79	470,39	69,11	613,54	1,85	34,14	75,77	116,75
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Уплотненный полдник		550	64,31	36,84	102,77	996,16	0,26	0,76	1510,5	0,26	19,5	462,2	673,6	509,92	108,44	689,51	4,27	39,42	78,33	263,15
Итого за день		2310	135,2	101,1	405,87	3068,4	1,21	1,86	2043,7	2,42	138,1	1987,8	2990,34	1339,4	320,34	1626,9	19,44	201,74	102,1	520,75

Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	10	5,6	46,3	276	0,1	0,08	31,1	0,2	0,03	253,22	97	91,07	26	112,77	0,97	26,83	6,25	19,28	
173,26	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	11,6	14,4	45,9	359,6	0,22	0,3	64,35	0,16	1,17	201,1	363,52	264,99	63,58	281,04	1,42	37,5	5,26	59,35	
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Итого за Завтрак		570	23,6	20,5	107,6	709,2	0,34	0,39	95,49	0,36	1,2	554,36	504,32	424,02	89,04	418,21	3,01	64,97	12,71	81,53	
Обед																					
117	Салат овощной	100	2	0,23	7,1	38,67	0	0,03	0	0	17,4	665	150	26,5	8	40,5	0,5	0	0,33	3,66	
* 53,25	Салат из белокачанной капусты	100	1,28	5,06	3,76	51,62	0,03	0,03	0,02	0	1,71	50,91	15,33	42,75	15	22,7	0,47	0,8	0,020	0,005	
81,21	Свекольник " Классический"	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1	
392,4	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53	
331,02	Овощи тушеные	50	1	2,7	5,3	49,6	0,02	0,02	303,6	0	1,61	299,09	90,35	15,64	12,51	26,83	0,4	41,9	0,29	20,61	
430,00	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед		850	37,6	35,83	98,2	865,87	0,41	0,41	518,42	1,37	35,36	1920,02	1108,82	282,12	112,63	455,34	9,63	98,51	11,02	144,9	
Полдник																					
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4	
100,34	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
Итого за Полдник		350	9,2	7,1	45,3	282	0,1	0,1	15,03	0,02	5,8	321,38	403,97	110	29,71	111,92	3,85	45,21	2,75	36,84	
Уплотненный полдник																					
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	150/ 50	10,12	33,6	62,18	564	0,4	0,3	0,4	0,31	51,6	410,47	1203	83,87	67,01	204,83	3	5,9	9,03	12,18	
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Уплотненный полдник		550	24,62	39,7	129,08	945	0,57	0,46	23,14	0,38	53,17	686,38	1468,55	239,11	114,22	402,15	7,4	12,27	22,51	47,28	
Итого за день		2320	95,02	103,1	380,18	2802,1	1,42	1,36	652,08	2,13	95,53	3482,14	3485,66	1055,3	345,6	1387,6	23,89	220,96	48,99	310,55	

Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,17	Вареники с твороженной начинкой	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		550	29,1	25,8	97,7	747,9	0,24	0,46	98,64	0,38	13,74	442,84	813,12	370,18	83,34	409,97	5,38	28,2	30,21	105,81
Обед																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1,01	2,06	3,9	37,92	0,01	0,03	0,64	0	23,3	201,66	100,75	28,81	10,86	19,81	0,36	0,01	0,16	0,52
*50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,05	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
291,63	Плов с говядиной	250	19,1	20,2	48,2	451,1	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,65	54,76	241,53	2,76	48,33	9,19	102,16
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		810	32,91	28,86	95,9	775,32	0,36	0,29	464,98	0,13	31,16	763,73	1033,29	232,62	132,7	449,12	8,49	55,18	14,6	149,49
Полдник																				
1,9	Салат коктейль-фруктовый	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
738,4	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
Итого за Полдник		350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	15,6	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	4,8
401,29/11,18	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой	250/40	26,73	27,6	247,68	945,4	0,46	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
Итого за Уплотненный полдник		550	27,47	28,14	259,16	998,74	0,47	0,53	71,02	0	7,46	1235,7	899,56	445,78	130,58	476,97	5,89	14,06	45,09	4,8
Итого за день		2260	95,28	86,5	508,36	2800,3	1,17	1,35	660,63	0,58	73,5	2471,69	3065,38	1097,9	366,27	1405,4	22,01	101,88	93,54	284,64

Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
279,41	Тефтели с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430,10	Чай витаминизированный	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
5,37	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Завтрак		560	25,4	24,3	93	692,3	0,28	0,28	1347,7	1,2	49,62	747,04	673,39	302,35	82,98	308,48	6,66	71,29	6,88	114,86
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	100	12,7	19,5	21,9	314,2	0,11	0,22	169,14	1,52	6,21	88,13	320,2	134,86	27,37	161,43	2,74	19,55	3,25	42,94
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	17,4	9,2	40,7	315,6	0,53	0,12	33,48	0,16	0	23,94	655,12	93,61	83,78	260,74	5,35	4,59	10,48	27,34
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		840	42	41,8	135,1	1085,4	0,96	0,63	452,6	2,52	35,59	568,63	1795,21	287,81	184,98	605,81	12,31	39,98	17,62	135,73
Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Итого за Полдник		350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
Уплотненный полдник																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
267,66	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
221,01	Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Уплотненный полдник		550	14,99	14,22	78,66	505,39	0,44	0,35	64,76	1,28	69,49	849,83	665,85	149,3	79,91	267,64	5,02	7,981	4,07	60,06
Итого за день		2300	98,29	100,6	365,46	2764,1	1,84	1,66	1937,2	5,13	155,7	2329,03	3605,8	1081,5	396,39	1492,8	25,15	149,78	36,6	383,5

Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
219,15	Сырники творожные	160	31,7	14,3	24,1	351,9	0,07	0,33	38,91	0,15	0,29	52,25	166,04	214,94	32,85	304,85	0,91	14,65	41,08	55,03
621,03	Соус фруктовый сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		550	36,21	14,86	67,18	548,53	0,16	0,4	88,03	0,15	63,81	267,37	517,86	356,53	62,4	377	3,5	18,18	44,02	80,58
Обед																				
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
134,04	Суп крестьянский с крупой	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	100	13,9	21,6	18,7	325,3	0,16	0,19	176,01	1,22	5,97	61,36	288,48	97,44	25,62	151,61	2,3	14,91	3,33	78,09
518,05	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
407,00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		840	30,8	35	109,8	877,5	0,55	0,5	329,37	1,36	52,26	502,25	1890,47	246,58	123,38	463,55	9,86	43,83	8,69	181,59
Полдник																				
520,20	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
456,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
Итого за Полдник		350	12,1	12	57,2	384,8	0,15	0,22	129,25	0,81	27,23	409,01	444,94	64,56	29,9	149,08	2,46	59,71	13,45	64,59
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,06/ 234,09	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	150/ 50	12,45	20,67	65,35	496,72	0,2	0,18	70	0,3	8,38	293,39	614,49	115,38	40,75	181,83	1,99	14,43	7,05	69,71
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Уплотненный полдник		550	16,55	21,77	100,15	662,63	0,32	0,25	76,08	0,3	20,18	524,52	1066,26	157,48	82,53	285,21	7,82	18,63	10,12	90,11
Итого за день		2290	95,66	83,63	334,33	2473,5	1,18	1,37	622,73	2,62	163,5	1703,15	3919,53	825,15	298,21	1274,8	23,64	140,35	76,28	416,87

Понедельник, 3 неделя																				
Завтрак																				
3,00	Гастрономия: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	9,5	14,4	39,6	326,3	0,14	0,28	60,84	0,15	1,11	86,07	316,23	246,45	49,68	238,49	0,9	20,54	6,63	57,86
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	Итого за Завтрак	550	24,2	31,7	86,6	728,6	0,27	0,53	175,09	0,47	1,93	648,82	622,26	606,53	100,8	517,27	2,98	34,48	16,12	106,54
Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25	9,26	18,78	0,38	1,58	0,19	8,95
*ЗП 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
33,09	Биточки тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519,01	Компот из ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Обед	840	39,9	43	120,4	1028,7	0,6	0,56	358,43	2,23	34,55	733,57	1410,59	324,24	233,2	603,62	12,31	92,88	13,29	141,29
Полдник																				
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	0	1,65
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6
	Итого за Полдник	350	11,1	5,7	54,8	315,4	0,142	0,17	40,312	0,49	11,13	84,88	196,4	70,25	20,83	113,11	2,28	4,57	10,77	26,35
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48
401,29/ 11,18	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой	250/ 40	26,73	27,6	247,68	945,4	0,46	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,37	27,94	258,76	995,74	0,47	0,55	72,06	0	9,26	1377,99	930,63	393,42	132,46	482,95	7,17	14,06	45,11	0,88
	Итого за день	2290	102,6	108,3	520,56	3068,4	1,482	1,81	645,89	3,19	56,87	2845,26	3159,88	1394,4	487,29	1717	24,74	145,99	85,29	275,06

	Вторник, 3 неделя																				
	Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,7	7,7	46	284,1	0,13	0,08	17,07	0,15	5,92	151,89	394,89	27,61	23,8	92,25	1,37	5,62	4,51	40,01	
234,09	Соус сметанный	30	1	2,6	2,5	37,6	0,01	0,03	13,9	0	0,11	52,74	34,81	29,06	3,45	21,93	0,07	2,73	0,47	6,1	
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	550	16,9	14,1	96,1	578,2	0,27	0,28	50,26	0,15	18,55	523,88	993,78	234,19	75,72	266,67	5,69	21,35	10,1	82,96	
	Обед																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5	
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0,003	
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	7	10	14,2	174,3	0,05	0,06	176,38	0,07	11,31	25,09	418,81	40,98	28,91	61,39	1,32	6,71	0,61	35,33	
279,2	Картофель, тушеный с мясными рубленными изделиями	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04	
409,02	Напиток из яблос и ягод	200	0,2	0,1	22,8	93,3	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,25	101,24	70,81	5,74	6,79	0,66	0,9	0,09	4,35	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12	
	Итого за Обед	810	36,4	37,3	90,7	845,0	0,6	0,6	1668,3	1,4	39,9	621,3	1876,2	184,7	143,0	473,2	9,3	83,7	4,1	216,2	
	Полдник																				
520,20	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91	
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,2	4,5	30,1	181,8	0,07	0,06	52,65	0,13	1,48	13,86	154,55	32,03	10,81	58,12	0,95	3,1	3,29	16,99	
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Итого за Полдник	350	8,4	9,9	61,9	370,2	0,15	0,13	61,44	0,24	9,88	219,77	666,68	56,39	31,89	113,65	4,41	30,9	5,48	36,9	
	Уплотненный полдник																				
43,5	Салат "Степной" с маслом растительным	100	1,65	5,16	7,68	84,8	0,06	0,05	2,13	0	19,25	0	208,8	35,28	20,71	44,45	0,73	0,08	0,2	0,3	
202,58/ 331,06	Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/ 50	31,61	45,70	39,70	520,20	0,15	0,25	51,7	0	1,15	340,3	4598,60	53,8	54,15	314,5	4,46	80,41	5,95	12,81	
409,16	Напиток из яблос	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12	
	Итого за Уплотненный полдник	550	36,76	51,56	87,28	785,2	0,47	0,55	110,26	1,26	28,5	551,53	5026,07	174,34	104,1	440,74	7,79	97,39	8,99	29,46	
	Итого за день	2260	98,5	112,9	336,0	2578,6	1,4	1,6	1890,3	3,1	96,8	1916,5	8562,7	649,6	354,7	1294,2	27,2	233,4	28,7	365,5	

Среда, 3 неделя																				
Завтрак																				
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,2	0,06	0,03	0,01	0,03	0,08	123,67	70,46	15,28	6,82	38,26	0,47	0,74	12,28	2,55
34,11	Фрикадельки тушеные с овощами	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
13,00	Каша пшенная с маслом сливочным	180	6,2	8,28	37,56	249,96	0,13	0,06	32,4	0,15	0	362,16	117,61	27,54	31,54	147,98	2,5	48,01	37,44	0,33
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		560	23,56	23,56	106,39	733,36	0,31	0,26	158,67	1,07	5,65	755,75	512,53	142,06	73,32	352,48	7,13	62,64	54,17	47,39
Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов из говядины - 250	100	10,1	15,3	16,5	244,3	0,07	0,14	56,21	0,8	3,13	70,18	217,43	93,87	17,6	115,05	1,78	12,35	2,21	30,54
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	
Итого за Обед		840	30,7	36	114,4	904,3	0,32	0,33	281,54	1,05	18,56	645,38	868,38	453,9	89,9	392,43	6,56	47,23	8,35	78,72
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,8	0,3	10,5	47,3	0,02	0,03	10	0	5	15,5	174	4	21	14	0,3	0,03	0,5	1,1
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	4,9	21,3	0	0,01	24,81	0	20,4	2,41	25,2	4,08	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
Итого за Полдник		350	9,8	7,4	49	300,6	0,11	0,11	47,97	0,02	27,73	329,54	442,45	34,94	39,97	110,12	1,87	44,89	3,23	35,74
Уплотненный полдник																				
33,02	Котлета мясная	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66
331,07	Соус овощной с томатом	25	4	10,75	8,5	147,5	0,02	0,05	65,25	0,1	1,35	10,32	109,15	28,95	8,47	32,9	0,37	2,95	0,75	7,57
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
695,2	Мучное кулинарное изделие / Плюшка с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Уплотненный полдник		550	28,7	30,24	94,27	765,69	0,35	0,4	146,11	0,85	15,18	566,1	1102,91	257,83	93,95	387,59	7,01	44,25	15,3	141,34
Итого за день		2300	92,76	97,2	364,06	2704	1,09	1,1	634,29	2,99	67,12	2296,77	2926,27	888,73	297,14	1242,6	22,57	199,01	81,05	303,19

	Четверг, 3 неделя																				
	Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34	
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	220	10	11,9	34,9	286,5	0,19	0,25	46,99	0,11	0,92	152,26	336,07	208,75	70,87	265,84	1,56	29,04	14,37	55,25	
303,03	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	550	26,6	22,8	103	723,4	0,35	0,49	99,34	0,34	1,63	451,39	671,55	475,29	122,82	523,94	3,92	43,92	24,75	115,19	
	Обед																				
43,33	Салат "Степной"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22	
*38,26	<i>Салат из свежих огурцов и помидор с маслом растительным</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
99,91	Суп овощной "Летний"	250	5	7	8,5	117,5	0,06	0,07	218,37	0,05	22,63	607,22	317,12	30,41	23,86	43,75	1,05	84,73	0,38	25,95	
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	250	22,7	30,1	29	478,2	0,16	0,36	159,33	1,7	32,43	414,37	792,7	245,45	60,08	302,84	4,6	71,17	6,22	101,02	
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12	
	Итого за Обед	810	33,2	40,3	73,5	790	0,37	0,51	380,76	1,75	102,1	1323,14	1365,94	381,13	123,16	473,5	8,61	172,2	9,64	144,29	
	Полдник																				
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68	
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,9	0,8	12,5	0	0,01	4,63	0	0,04	17,58	11,6	9,69	1,15	7,31	0,02	0,91	0,16	2,03	
8,7	Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85	
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8	
	Итого за Полдник	360	15	13,7	58,9	418,9	0,16	0,17	22,46	0,13	12,64	375,93	611,07	144,62	44,95	188,38	3,93	54,49	5,24	65,36	
	Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09	
234,09	Соус сметанный	50	1,33	4	3,83	56,5	0,01	0,03	18,98	0	0,1	83,35	42,68	38,18	4,13	25,18	0,11	3,43	0,48	6,73	
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12	
	Итого за Уплотненный полдник	550	12,43	16	93,63	568,21	0,42	0,39	113,69	1,46	23,6	457,57	912,28	189,79	66,26	220,15	6,14	29,51	7,91	72,17	
	Итого за день	2270	87,23	92,8	329,03	2500,5	1,3	1,56	616,25	3,68	139,9	2608,03	3560,84	1190,8	357,19	1406	22,6	300,12	47,54	397,01	

Пятница, 3 неделя																				
Завтрак																				
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,17	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	22,6	29,7	4,7	376,1	0,11	0,71	318,96	3,95	0,42	205,35	298,47	170,14	27,49	350,78	3,79	41,2	47,48	109,95
430,10	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Завтрак		550	28,33	30,73	65,9	652,73	0,31	0,93	376,15	4,79	14,98	487,5	736,88	259,67	84,73	426,7	6,42	42,95	51,48	124,4
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
*56,09	Салат "Молодость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,76	Суп картофельный с клецками	250	9,3	4,9	25,1	181,4	0,09	0,09	120,88	0,28	6,83	201,74	312,33	30,81	21,08	76,14	1,11	31,03	4,92	39,36
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	100	22,1	19	30,4	381,1	0,2	0,29	202,94	1,9	7,32	259,73	604,37	197,59	72,53	333,55	2,84	186,83	18,22	720,15
21,10	Рис отпарной с маслом сливочным	180	4,3	6,7	42,9	249	0,04	0,03	25,92	0,12	0	7,92	55,18	6,52	27,67	85,5	0,57	0,89	8,54	32,07
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
Итого за Обед		840	40,2	36,7	135	1031	0,45	0,49	441,29	2,3	33,03	879,29	1372,77	323,9	169,43	606,84	7,45	242,97	34,79	820,33
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
738,68	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Итого за Полдник		350	16,2	20,5	64,7	507,5	0,18	0,41	75,33	0,13	18,49	173,3	590,15	354,63	54,02	319,36	1,79	31,53	8,23	79,1
Уплотненный полдник																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	100	7,16	12,5	7,66	171	0,03	0,11	66,73	0,23	8,85	242,36	271,6	252,06	27,81	162,36	1,46	6,06	4,23	17,33
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	40	0,58	2,02	2,73	31,94	0,01	0,01	0,3	0	1,22	412,97	35,76	8,81	3,12	0,97	0,13	0,006	1,04	0,010
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
Итого за Уплотненный полдник		550	27,23	25,55	53,86	553,19	0,21	0,35	68,08	0,23	33,52	1250,08	668,93	413,45	103,76	447,34	7,9	8,376	8,46	22,15
Итого за день		2290	112	113,5	319,46	2744,4	1,15	2,18	960,85	7,45	100	2790,17	3368,73	1351,7	411,94	1800,2	23,56	325,83	103	1046

Понедельник, 4 неделя																					
Завтрак																					
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
679,34	Блинчики со сгущенным молоком	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17	
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Итого за Завтрак		555	19,3	14,8	121,7	696,9	0,31	0,44	52,28	0	17,46	297,27	866,38	388,21	70,28	331,92	6,02	19,07	10,98	71,92	
Обед																					
20,08	Салат из свеклы	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4	
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
99,91	Суп овощной "Летний"	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
667,66	Мясной подлив с овощами	100	11,7	22,1	15,8	309,7	0,2	0,2	216,9	1,52	6,36	650,16	319,58	116,58	28,32	152,6	2,69	98,19	2,32	47,05	
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,9	8,4	42,5	273,3	0,08	0,03	32,4	0,16	0	2,87	70,37	13,57	9,19	53,09	0,94	0,99	0,11	15,52	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25	
Итого за Обед		840	29,5	39,5	120,1	955	0,45	0,39	415,22	2,18	27,94	1129,4	830,88	248,54	75,19	305,05	5,66	146,23	6,25	99,67	
Полдник																					
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68	
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,8	0,8	11,3	0	0,01	3,8	0	0,02	16,67	8,54	7,64	0,83	5,04	0,02	0,69	0,1	1,35	
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85	
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Итого за Полдник		360	15,5	13,7	73,7	479,9	0,18	0,17	20,47	0,13	13,22	384,45	785,22	73,37	42,87	181,85	5,03	54,26	5,15	63,88	
Уплотненный полдник																					
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6	
219,1	Сырники творожные со сладкой подливкой	160/50	60,08	33,27	55,18	760,47	0,16	0,68	109,12	0,26	0,82	241,22	397,79	470,39	69,11	613,54	1,85	34,14	75,77	116,75	
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Итого за Уплотненный полдник		550	64,31	36,84	102,77	996,16	0,26	0,76	1510,5	0,26	19,5	462,2	673,6	509,92	108,44	689,51	4,27	39,42	78,33	263,15	
Итого за день		2305	128,6	104,8	418,27	3128	1,2	1,76	1998,5	2,57	78,12	2273,32	3156,08	1220	296,78	1508,3	20,98	258,98	100,7	498,62	

	Вторник, 4 неделя																			
	Завтрак																			
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	11	7,7	41,8	280,1	0,1	0,12	34,5	0,29	0,17	102,91	120,65	137,42	17,25	139,87	1,01	4,77	7,43	23,15
173,26	Каша пшeнная молочная с маслом сливочным	250	11,6	14,4	45,9	359,6	0,22	0,3	64,35	0,16	1,17	201,1	363,52	264,99	63,58	281,04	1,42	37,5	5,26	59,35
303,03	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	570	24,6	22,6	103,1	713,3	0,34	0,43	98,89	0,45	1,34	404,05	527,97	470,37	91,03	445,31	3,05	42,91	13,89	85,4
	Обед																			
117	Салат овощной	100	2	0,23	7,1	38,67	0	0,03	0	0	17,4	665	150	26,5	8	40,5	0,5	0	0,33	3,66
* 53,25	<i>Салат из белокачанной капусты</i>	100	1,28	5,06	3,76	51,62	0,03	0,03	0,02	0	1,71	50,91	15,33	42,75	15	22,7	0,47	0,8	0,020	0,005
81,21	Свекольник " Классический"	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1
392,4	Пельмени отварные	150	18,6	21,2	43,8	440,6	0,23	0,25	104,18	1,83	8,95	222,42	363,97	134,18	33,68	209,67	3,6	40,58	6,55	66,5
331,02	Соус овощной с томатом	50	1	2,7	5,7	51,8	0,02	0,01	186	0	1,22	297,39	72,37	11,2	9,07	19,71	0,33	41,13	0,35	12,45
430,00	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Обед	850	32,1	34,23	96,2	822,17	0,37	0,4	459,46	1,89	40,19	1840,34	1061,67	316,74	108,58	410,11	9,31	103,16	10,55	121,71
	Полдник																			
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
	Итого за Полдник	350	9,6	7,3	52,4	313,1	0,12	0,1	35,07	0,02	36,45	327,31	517,59	101,79	37,94	118,17	2,44	46,02	3,13	44,99
	Уплотненный полдник																			
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	150/ 50	10,12	33,6	62,18	564	0,4	0,3	0,4	0,31	51,6	410,47	1203	83,87	67,01	204,83	3	5,9	9,03	12,18
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Уплотненный полдник	550	24,62	39,7	129,08	945	0,57	0,46	23,14	0,38	53,17	686,38	1468,55	239,11	114,22	402,15	7,4	26,07	22,51	47,28
	Итого за день	2320	90,92	103,8	380,78	2793,6	1,4	1,39	616,56	2,74	131,2	3258,08	3575,78	1128	351,77	1375,7	22,2	218,16	50,08	299,38

Среда, 4 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,17	Вареники с творожной начинкой	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,3	1,5	9,8	57,8	0,01	0,06	5,5	0	0,08	19,27	59,08	57,3	5,77	37,15	0,03	1,37	0,51	6,83
693,11	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	109,1	23,27	95,4	0,68	9	1,76	27,35
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		550	27,7	24,2	97,5	718,3	0,22	0,42	87,45	0,35	13,43	432,97	750,46	319,97	71,88	372,61	4,89	22,74	29,11	91,57
Обед																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
*50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,05	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
33,02/331,07	Котлета мясная тушеная с овощами	100	16,19	26,1	33	430,9	0,25	0,39	148,76	3,46	11,06	551,36	426,79	161,62	37,69	247,37	4,53	88,88	8,07	50,06
255,14	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,3	6,7	42,9	249	0,04	0,03	25,92	0,12	0	7,92	55,18	6,52	27,67	85,5	0,57	0,89	8,54	32,07
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
Итого за Обед		#####	34,29	45,5	125,5	1047,7	0,57	0,56	433,54	3,58	41,13	860,77	1243,78	254,09	142,84	539,86	10,83	120,22	22,02	137,28
Полдник																				
1,9	Салат коктейль-фруктовый	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
Итого за Полдник		350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54
Уплотненный полдник																				
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
171,37	Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями	200	9,43	12,88	20,77	239,22	0,11	0,06	0,36	0,02	1,54	433,33	223,27	26,1	25,56	132,66	1,56	2,71	0,2	27
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Уплотненный полдник		550	23,23	20,58	101,17	685,02	0,34	0,26	66,46	0,67	6,77	784,05	406,92	139,06	54,79	289,98	4,72	6,53	9,49	51,59
Итого за день		#####	91,02	93,98	379,77	2729,3	1,23	1,31	613,44	4,67	82,47	2107,21	2720,57	762,42	289,16	1271,8	22,69	153,93	64,26	304,98

Четверг, 4 неделя																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
279,41	Тефтели с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
430,10	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,37	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	560	25,8	26,3	93,2	711,9	0,28	0,28	1351	1,24	11,86	593,4	597,86	204,28	75,92	302,16	6,22	51,13	6,72	112,32
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	100	12,7	19,5	21,9	314,2	0,11	0,22	169,14	1,52	6,21	88,13	320,2	134,86	27,37	161,43	2,74	19,55	3,25	42,94
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	15,8	5,3	36,8	257,8	0,48	0,1	17,18	0,08	0	294,14	592,88	87,94	76,77	235,13	4,92	4,16	9,46	24,65
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25
	Итого за Обед	840	40,2	37,6	132	1027,4	0,87	0,58	436,3	2,44	35,59	844,73	1638,47	274,74	156,77	522,7	10,09	52,91	16,3	125,89
Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
Уплотненный полдник																				
28,07	Салат из белокачанной капусты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	0,01	5	0	10	260	278	16	9	11	2,2	2	0,3	0,8
267,66	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
221,01	Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25
	Итого за Уплотненный полдник	550	14,28	14,16	81,18	511,76	0,37	0,3	61,76	1,28	19,49	1102,73	652,35	123,9	54,71	198,14	5,13	21,341	3,57	36,71
	Итого за день	2300	96,18	98,36	365,08	2732,1	1,68	1,56	1921,2	5,09	67,93	2704,39	3360,03	945	335,92	1333,9	22,6	155,91	34,62	347,77