

Рацион для обучающихся, в учреждениях начального и среднего профессионального образования I комплекс

Изменение №3

Колледж. Комплекс 1

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг			I, мкг
День 1 (понедельник)																		
Обед																		
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9,00	0,00	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25	0,04	6,25	100403-1	100403-1
2	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	68,94	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	110105	110106
3	Гуляш	100	14,40	1,60	3,30	85,20	0,05	1,47	9,00	0,40	13,81	133,32	18,52	1,94	0,11	5,27	120507	120508
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	160117
6	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190213 190214	190303
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103	200103
	Итого:		34,30	26,82	142,34	948,07	0,33	30,09	31,50	7,64	341,16	415,20	85,99	6,66	0,28	22,47		
День 2 (вторник)																		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	100	4,04	5,76	13,89	123,76	0,11	8,50	2,01	1,99	30,50	116,98	24,15	1,00	0,10	9,25	100612	100612
2	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79	110205	110206
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29	0,10	3,60	120613	120614
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93	130101	130102
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160204
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		28,57	40,07	112,21	923,52	0,45	25,62	64,56	6,07	227,85	496,91	94,36	5,67	0,42	27,57		
День 3 (среда)																		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,71	7,32	13,14	125,70	0,10	8,91	0,00	3,18	18,23	51,68	20,05	0,82	0,06	4,33	100541	100541
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,10	8,06	110103	110104
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529
4	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
5	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		38,29	52,43	148,17	1112,73	0,64	87,44	49,05	7,95	300,46	454,49	100,45	6,70	0,42	17,22		
День 4 (четверг)																		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,05	15,14	10,37	183,19	0,03	16,40	0,00	6,74	91,11	23,54	13,43	0,92	0,03	2,38	100504	100504
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,63	3,13	13,75	100,63	0,12	9,35	8,00	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24	0,13	4,87	110314	110315
3	Бефстроганов	100	12,80	4,06	6,90	115,34	0,06	0,47	19,50	0,39	104,78	161,56	21,92	1,90	0,15	8,36	120505	120506
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402

5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237	160237
6	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104 190105	190106
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		35,64	37,14	166,17	1140,89	0,39	27,52	49,64	10,80	430,62	511,57	109,29	7,22	0,41	21,81		
День 5 (пятница)																		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507	100507
2	Рассольник Ленинградский	250	2,36	5,68	13,40	113,35	0,11	9,28	7,50	1,32	70,70	76,50	26,59	0,99	0,08	5,38	110201	110202
3	Тефтели с рисом	120	12,12	4,94	19,56	171,22	0,06	0,00	0,00	0,36	11,45	163,08	25,05	2,15	0,12	5,29	120521	120522
4	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201	130202
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
6	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,33	31,98	120,75	876,91	0,39	75,44	11,25	11,18	488,19	475,82	134,27	6,56	0,39	25,57		
День 6 (суббота)																		
Обед																		
1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57	0,04	2,82	100202-1	100202-1
2	Бульон куриный	230	2,07	5,06	2,99	65,78	0,06	4,60	0,00	0,05	6,90	26,68	10,58	0,41	0,04	2,30	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,07	14,92	171,84	20,96	2,47	0,13	5,60	120525	120526
5	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
6	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77	130103	130104
7	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	160223	160223
8	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09	0,03	0,00	210106	210106
9	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28	0,00	0,00		
10	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
11	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,98	32,80	101,66	830,48	0,49	94,26	12,17	6,62	307,37	462,59	114,32	9,60	0,49	24,69		
	Итого за 6 дней		31,68	36,87	131,88	972,10	0,45	56,73	36,36	8,38	349,28	469,43	106,45	7,07	0,40	23,22		
День 7 (понедельник)																		
Обед																		
1	Салат из моркови с сахаром	100	1,18	7,08	9,28	106,75	0,05	4,55	0,00	3,44	24,66	50,19	34,58	0,65	0,06	4,55	100302	100302
2	Суп из овощей	250	3,63	7,13	9,93	116,78	0,12	20,30	12,50	5,71	171,01	74,75	29,71	1,09	0,10	6,55	110305	110306
3	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612
4	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301	130302
5	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
6	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160205
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		30,33	32,78	160,21	1058,53	0,40	46,40	81,41	11,89	331,20	473,61	125,81	5,32	0,40	23,00		

День 8 (вторник)																		
Обед																		
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,59	10,10	8,13	129,60	0,03	9,50	0,00	4,51	47,97	43,14	20,86	1,27	0,04	6,45	100402	100402
2	Суп крестьянский с крупой	250	3,38	4,49	10,31	94,40	0,06	15,66	7,50	2,46	139,43	74,10	21,96	0,80	0,06	3,65	110322	110323
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,08	3,27	120601	120602
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
5	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,17	0,00	0,00	160229	160207
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
8	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
Итого:			33,53	30,66	134,49	944,84	0,45	38,23	92,29	8,75	311,34	525,37	176,63	8,10	0,37	20,40		
День 9 (среда)																		
Обед																		
1	Салат из моркови и свежих огурцов	100	1,81	7,44	11,80	121,79	0,09	7,29	0,00	3,31	23,38	61,01	26,92	0,85	0,06	4,14	100307-1	100307-1
2	Суп куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	0,08	6,53	11,79	1,33	24,96	73,56	21,82	0,99	0,07	4,16	110303	110304
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	120405
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93	130101	130102
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160204
6	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	0,15	4,01	0,47	22,86	37,19	7,07	0,56	0,04	1,72	190204 190205	190206
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			44,81	32,43	128,19	983,94	0,57	28,04	43,48	7,43	700,15	1100,35	142,64	5,47	0,43	218,58		
День 10 (четверг)																		
Обед																		
1	Салат Осенний	100	1,78	5,26	12,58	105,10	0,08	9,50	0,00	2,37	26,65	56,13	26,47	1,06	0,07	5,75	100516	100516
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,59	3,90	19,40	143,08	0,14	11,53	0,00	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81	110311	110312
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237	160237
5	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			39,99	58,63	166,93	1244,44	0,66	22,23	67,55	6,10	175,77	468,17	103,51	7,35	0,46	19,65		
День 11 (пятница)																		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	100	4,04	5,76	13,89	123,76	0,11	8,50	2,01	1,99	30,50	116,98	24,15	1,00	0,10	9,25	100612	100612
2	Суп картофельный с горохом	250	8,87	2,33	24,15	153,15	0,24	6,24	0,00	2,60	40,33	114,40	38,56	2,07	0,08	4,13	110307-1	110308-1
3	Плов мясной	250	15,50	16,00	25,75	316,50	0,15	5,66	34,50	0,99	32,68	336,82	66,99	4,28	0,24	11,27	120550	120551
4	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	160117
5	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			33,95	28,70	128,93	917,95	0,59	20,48	45,89	6,64	183,32	681,18	144,33	8,76	0,49	29,34		
День 12 (суббота)																		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,50	31,90	17,28	0,60	0,04	3,02	100201	100201
2	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79	110205	110206

3	Печень тушенная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60	0,34	37,49	6591,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	2,49	14,97	120515	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44	140106	140107
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
6	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
7	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190213 190214	190303
8	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		34,45	35,52	131,58	985,65	0,78	75,72	6636,68	9,08	679,88	808,34	190,35	14,69	2,81	33,11		
	Итого за 6 дней		36,18	36,45	141,72	1022,56	0,57	38,51	1161,22	8,32	396,94	676,17	147,21	8,28	0,83	57,35		

День 13 (понедельник)

Обед

1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,05	15,14	10,37	183,19	0,03	16,40	0,00	6,74	91,11	23,54	13,43	0,92	0,03	2,38	100504	100504
2	Суп из овощей	250	3,63	7,13	9,93	116,78	0,12	20,30	12,50	5,71	171,01	74,75	29,71	1,09	0,10	6,55	110305	110306
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	12,16	9,60	11,27	180,12	0,07	0,00	0,00	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	0,11	4,90	120523	120524
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160204
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		27,64	43,27	130,50	1022,01	0,34	36,70	26,00	15,79	347,82	363,75	77,87	5,99	0,28	16,98		

День 14 (вторник)

Обед

1	Салат Мозаика	100	2,87	7,37	10,15	118,90	0,09	7,02	0,01	2,89	36,95	68,47	25,22	0,94	0,11	6,27	100515-1	100515-1
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,59	3,90	19,40	143,08	0,14	11,53	0,00	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81	110311	110312
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	120405
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93	130101	130102
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	160223	160223
6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		44,19	32,80	113,14	926,40	0,62	36,62	29,70	7,37	711,04	1158,73	157,70	9,13	0,53	222,64		

День 15 (среда)

Обед

1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9,00	0,00	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25	0,04	6,25	100403-1	100403-1
2	Суп с лапшой	250	5,90	2,75	15,50	110,35	0,05	1,50	3,40	3,66	15,20	33,59	8,88	0,61	0,03	1,10	110320	110321
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,08	3,27	120601	120602
4	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301	130302
5	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160205
6	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		32,92	25,61	148,51	958,07	0,25	34,13	88,19	8,85	164,21	409,29	87,47	5,16	0,26	15,84		

День 16 (четверг)

Обед

1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,71	7,32	13,14	125,70	0,10	8,91	0,00	3,18	18,23	51,68	20,05	0,82	0,06	4,33	100541	100541
2	Суп-пюре куриный	250	8,03	8,57	19,83	188,67	0,05	1,30	34,80	0,43	42,66	86,34	13,29	0,76	0,08	4,52	110407-1	110408-1
3	Азу из говядины	100	14,20	1,20	5,60	90,00	0,06	3,81	0,00	2,60	18,35	142,14	20,76	2,10	0,11	5,54	120503	120504
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310

5	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	36,36	144,31	0,00	0,58	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,00	0,00	160228	160219
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			34,17	26,05	135,85	914,22	0,47	14,59	48,30	7,37	154,60	506,66	163,84	8,06	0,38	19,34		
День 17 (пятница)																		
Обед																		
1	Салат из сборных овощей	100	1,39	10,09	4,74	116,30	0,04	18,25	0,00	4,61	105,79	35,98	21,21	0,60	0,05	3,25	100509	100509
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,71	4,88	10,08	94,25	0,06	14,88	7,50	1,29	112,47	53,34	24,09	1,12	0,06	5,73	110101	110102
3	Печень тушеная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60	0,34	37,49	6591,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	2,49	14,97	120515	120516
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44	140106	140107
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
6	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,17	0,00	0,00	160229	160207
7	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
8	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			32,38	35,51	151,57	1053,39	0,62	92,96	6639,19	8,97	664,78	655,01	94,39	12,03	2,69	30,25		
День 18 (Суббота)																		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,60	10,19	9,10	134,87	0,06	8,32	0,00	4,54	38,19	47,33	20,74	0,89	0,05	4,77	100501	100501
2	Рассольник домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,09	6,13	110203	110204
3	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,11	2,10	13,50	1,21	320,66	468,40	31,73	0,85	0,08	115,59	120403	120404
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93	130101	130102
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	160223	160223
6	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	170604	170605
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			29,58	50,01	119,75	1048,84	0,55	42,82	64,06	8,48	607,19	834,77	154,76	9,28	0,46	140,60		
Итого за 6 дней			33,48	35,54	133,22	987,16	0,48	42,97	1149,24	9,47	441,61	654,70	122,67	8,27	0,77	74,28		
День 19 (Понедельник)																		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,66	7,09	5,64	93,74	0,03	23,67	0,00	3,18	142,58	33,55	17,14	0,80	0,04	3,97	100207-1	100207-1
2	Суп-пюре овощной	240	4,08	4,32	12,72	106,08	0,06	9,98	10,80	0,22	77,64	59,96	19,59	0,60	0,07	5,23	110405	110406
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Говядина отварная	100	21,10	2,30	1,80	112,30	0,09	0,00	0,00	0,62	15,79	291,78	34,21	4,20	0,23	10,85	120509	120510
5	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
7	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
8	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
9	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
10	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			42,97	25,18	147,64	1002,05	0,53	89,27	31,24	6,12	338,85	665,85	195,22	11,09	0,54	26,65		
День 20 (Вторник)																		
Обед																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	100	1,76	7,33	13,39	126,73	0,10	9,75	0,00	3,21	19,07	52,63	21,86	0,82	0,07	4,70	100544	100544
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,63	2,63	12,63	92,63	0,13	6,50	0,00	2,39	83,15	108,25	29,64	1,35	0,07	4,81	110309	110310
3	Шницель рубленый куриный	100	11,90	9,00	11,50	174,60	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186,86	19,63	1,72	0,20	10,35	120615	120616

4	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57	130203	130204
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
8	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
Итого:			29,46	27,26	122,48	853,99	0,53	31,05	72,17	11,63	256,60	539,74	120,69	6,74	0,50	30,77		
День 21 (Среда)																		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	100	4,04	5,76	13,89	123,76	0,11	8,50	2,01	1,99	30,50	116,98	24,15	1,00	0,10	9,25	100612	100612
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,10	8,06	110103	110104
3	Голубцы ленивые	250	20,00	25,00	18,25	378,00	0,11	55,15	5,00	4,40	389,67	210,48	54,91	3,12	0,18	10,41	120542	120543
4	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160205
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
7	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
Итого:			34,32	38,36	105,17	903,30	0,38	97,66	16,51	9,74	636,92	542,34	127,08	7,78	0,42	29,71		
День 22 (Четверг)																		
Обед																		
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2,59	7,22	8,73	104,74	0,02	9,45	0,01	3,18	38,73	42,08	20,99	1,33	0,04	6,65	100406	100406
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,50	1,25	10,00	65,25	0,06	4,43	0,00	2,44	17,79	83,88	22,54	1,10	0,06	3,53	110301	110302
3	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			31,66	27,43	128,46	883,55	0,35	24,16	62,01	8,84	193,86	437,16	104,02	6,25	0,32	22,24		
День 23 (Пятница)																		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,05	15,14	10,37	183,19	0,03	16,40	0,00	6,74	91,11	23,54	13,43	0,92	0,03	2,38	100504	100504
2	Уха Ростовская	250	9,25	3,30	8,75	101,70	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10	33,49	1,17	0,09	46,81	110316	110317
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,35	4,00	3,40	99,00	0,04	2,10	38,00	0,06	11,75	87,80	11,36	0,91	0,08	3,27	120601	120602
4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77	130103	130104
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
6	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			29,94	38,90	122,27	973,78	0,49	100,84	80,17	11,13	337,55	532,80	111,07	6,31	0,43	65,20		
День 24 (Суббота)																		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507	100507
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,63	2,63	12,63	92,63	0,13	6,50	0,00	2,39	83,15	108,25	29,64	1,35	0,07	4,81	110309	110310
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	160223	160223

5	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,08	2,08	190304 190305	190306
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		39,19	59,71	130,09	1105,83	0,63	19,44	46,51	10,93	263,59	511,88	93,33	7,89	0,39	12,66		
	Итого за 6 дней		34,59	36,14	126,02	953,75	0,49	60,40	51,43	9,73	337,89	538,30	125,24	7,68	0,43	31,20		
	Итого за 24 дня		33,98	36,25	133,21	983,89	0,50	49,65	599,56	8,97	381,43	584,65	125,39	7,83	0,61	46,51		

Рацион для обучающихся, в учреждениях начального и среднего профессионального образования II комплекс

Изменение №3

Колледж. Комплекс 2

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			І, мкг
День 1 (понедельник)																		
1	Салат из моркови и свежих огурцов	100	1,81	7,44	11,80	121,79	0,09	7,29	0,00	3,31	23,38	61,01	26,92	0,85	0,06	4,14	100307-1	100307-1
2	Суп картофельный с горохом	250	8,87	2,33	24,15	153,15	0,24	6,24	0,00	2,60	40,33	114,40	38,56	2,07	0,08	4,13	110307-1	110308-1
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	120405
4	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301	130302
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	160117
6	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		45,12	20,78	154,77	988,14	0,59	15,05	29,64	8,85	658,82	1103,58	148,93	5,49	0,32	210,79		
День 2 (вторник)																		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,50	31,90	17,28	0,60	0,04	3,02	100201	100201
2	Суп-пюре куриный	250	8,03	8,57	19,83	188,67	0,05	1,30	34,80	0,43	42,66	86,34	13,29	0,76	0,08	4,52	110407-1	110408-1
3	Печень тушеная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60	0,34	37,49	6591,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	2,49	14,97	120515	120516
4	Соус сметанный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	0,01	0,05	15,00	0,08	78,66	9,27	1,41	0,05	0,01	0,96	140106	140107
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
6	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160204
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		35,07	35,55	138,26	1014,73	0,71	64,50	6654,98	7,36	584,88	759,47	162,79	13,79	2,75	28,42		
День 3 (среда)																		
Обед																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	100	1,76	7,33	13,39	126,73	0,10	9,75	0,00	3,21	19,07	52,63	21,86	0,82	0,07	4,70	100544	100544
2	Суп из овощей	250	3,63	7,13	9,93	116,78	0,12	20,30	12,50	5,71	171,01	74,75	29,71	1,09	0,10	6,55	110305	110306
3	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	717,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
4	Пирожок с клубничкой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		24,96	21,32	142,36	865,63	0,59	111,67	734,05	13,30	336,24	487,66	129,16	6,87	0,49	27,10		
День 4 (четверг)																		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,60	10,19	9,10	134,87	0,06	8,32	0,00	4,54	38,19	47,33	20,74	0,89	0,05	4,77	100501	100501
2	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	68,94	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	110105	110106
3	Котлеты рубленые из фарша рыбного	100	9,60	9,28	17,50	191,92	0,09	0,82	301,00	1,83	284,57	418,56	26,50	0,63	0,08	105,50	120401	120402
4	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,93	294,30	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301	130302
5	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104 190105	190106

6	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237	160237	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
Итого:			28,10	33,61	173,98	1111,04	0,36	30,00	330,64	9,01	581,97	722,32	112,93	5,11	0,29	120,51			
День 5 (пятница)																			
Обед																			
1	Салат из сборных овощей	100	1,39	10,09	4,74	116,30	0,04	18,25	0,00	4,61	105,79	35,98	21,21	0,60	0,05	3,25	100509	100509	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,71	4,88	10,08	94,25	0,06	14,88	7,50	1,29	112,47	53,34	24,09	1,12	0,06	5,73	110101	110102	
3	Шницель рубленый куриный	100	11,90	9,00	11,50	174,60	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186,86	19,63	1,72	0,20	10,35	120615	120616	
4	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310	
6	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215	
7	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235	
8	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
Итого:			31,47	34,94	138,26	1001,75	0,53	47,46	93,16	9,07	366,27	568,35	206,73	8,71	0,51	29,13			
День 6 (суббота)																			
Обед																			
1	Салат Осенний	100	1,78	5,26	12,58	105,10	0,08	9,50	0,00	2,37	26,65	56,13	26,47	1,06	0,07	5,75	100516	100516	
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,59	3,90	19,40	143,08	0,14	11,53	0,00	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81	110311	110312	
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529	
4	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09	0,03	0,00	210106	210106	
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	160223	160223	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
Итого:			38,55	48,45	129,99	1004,68	0,68	59,23	37,50	5,85	192,77	441,20	111,89	8,61	0,44	16,68			
Итого за 6 дней:			33,88	32,44	146,27	997,66	0,58	54,65	1313,33	8,91	453,49	680,43	145,40	8,10	0,80	72,11			
День 7 (понедельник)																			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507	100507	
2	Суп-пюре картофельный	240	4,03	4,39	12,67	106,34	0,13	10,06	19,80	0,24	63,12	96,30	28,90	1,00	0,13	8,59	110401	110402	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601	
4	Тефтели рубленые из говядины	120	14,82	8,64	19,74	216,00	0,08	4,03	15,66	3,28	48,73	181,73	25,22	2,40	0,14	7,97	120519	120520	
5	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57	130203	130204	
6	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160205	
7	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109	
8	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102	
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103	
Итого:			31,75	33,77	136,20	976,06	0,47	54,74	42,37	13,84	250,52	520,29	118,33	6,85	0,48	29,83			
День 8 (вторник)																			
Обед																			

1	Сельдь с гарниром	100	4,04	5,76	13,89	123,76	0,11	8,50	2,01	1,99	30,50	116,98	24,15	1,00	0,10	9,25	100612	100612
2	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79	110205	110206
3	Говядина отварная	100	21,10	2,30	1,80	112,30	0,09	0,00	0,00	0,62	15,79	291,78	34,21	4,20	0,23	10,85	120509	120510
4	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
6	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,17	0,00	0,00	160229	160207
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			40,90	25,52	122,46	886,71	0,40	25,09	26,16	5,44	189,29	610,00	95,36	8,35	0,46	27,25		
День 9 (среда)																		
Обед																		
1	Салат Мозаика	100	2,87	7,37	10,15	118,90	0,09	7,02	0,01	2,89	36,95	68,47	25,22	0,94	0,11	6,27	100515-1	100515-1
2	Рассольник домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,09	6,13	110203	110204
3	Голубцы ленивые	250	20,00	25,00	18,25	378,00	0,11	55,15	5,00	4,40	389,67	210,48	54,91	3,12	0,18	10,41	120542	120543
4	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160204
5	Пирожок с яблоком или Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	0,15	4,01	0,47	22,86	37,19	7,07	0,56	0,04	1,72	190204 190205	190206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			32,46	39,16	117,13	950,88	0,41	78,09	16,52	9,57	612,61	452,38	123,29	6,59	0,42	26,51		
День 10 (четверг)																		
Обед																		
1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57	0,04	2,82	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,63	2,63	12,63	92,63	0,13	6,50	0,00	2,39	83,15	108,25	29,64	1,35	0,07	4,81	110309	110310
3	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	120612
4	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57	130203	130204
5	Кекс столичный	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,05	0,00	30,05	0,57	15,87	44,37	7,12	0,72	0,06	2,97	170601	170602
6	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237	160237
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			28,13	31,42	127,23	912,93	0,46	53,49	78,55	11,57	373,01	479,94	111,54	6,86	0,41	23,87		
День 11 (пятница)																		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,37	13,02	5,59	154,65	0,05	4,12	26,00	4,77	44,97	98,98	34,35	0,68	0,09	4,05	100308	100308
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	4,84	7,37	96,94	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,10	8,06	110103	110104
3	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,11	2,10	13,50	1,21	320,66	468,40	31,73	0,85	0,08	115,59	120403	120404
4	Соус томатный	30	0,48	0,00	2,10	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,20	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
6	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	160117
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103	200103
Итого:			35,86	35,73	126,99	981,00	0,42	23,63	63,66	9,64	642,51	864,78	126,27	6,22	0,33	133,06		
День 12 (суббота)																		
Обед																		
1	Салат из зеленого горошка	100	4,30	17,42	4,62	192,40	0,08	6,50	0,02	6,85	95,49	78,78	15,11	0,98	0,12	6,95	100543	100543
2	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	68,94	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	110105	110106
3	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,07	14,92	171,84	20,96	2,47	0,13	5,60	120525	120526

4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77	130103	130104
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
6	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,75	190301 190302	190303
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		30,83	41,55	122,49	988,07	0,54	50,12	18,02	12,35	388,38	538,17	131,48	7,53	0,52	31,32		
	Итого за 6 дней:		33,32	34,53	125,42	949,27	0,45	47,52	40,88	10,40	409,39	577,60	117,71	7,07	0,44	45,31		
День 13 (понедельник)																		
Обед																		
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2,59	7,22	8,73	104,74	0,02	9,45	0,01	3,18	38,73	42,08	20,99	1,33	0,04	6,65	100406	100406
2	Рассольник Ленинградский	250	2,36	5,68	13,40	113,35	0,11	9,28	7,50	1,32	70,70	76,50	26,59	0,99	0,08	5,38	110201	110202
3	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,44	4,24	10,48	125,84	0,05	0,00	0,01	1,93	16,27	123,56	14,69	1,80	0,12	7,04	120527	120528
4	Капуста тушеная	150	3,75	6,45	16,50	139,05	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201	130202
5	Ирис	20	0,66	1,52	16,30	81,60	0,00	0,00	7,20	0,02	28,00	21,00	3,60	0,12	0,03	0,00		
6	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	160204
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103	200103
	Итого:		26,04	26,70	136,36	884,58	0,34	67,03	14,72	10,39	555,38	460,90	114,04	7,19	0,37	28,68		
День 14 (вторник)																		
Обед																		
1	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	7,11	2,77	80,19	0,02	5,60	0,00	3,19	23,06	28,82	13,16	0,60	0,02	2,82	100508	100508
2	Суп куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	0,08	6,53	11,79	1,33	24,96	73,56	21,82	0,99	0,07	4,16	110303	110304
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	160223	160223
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		38,45	50,34	103,78	915,12	0,51	16,13	49,29	6,56	156,82	342,49	76,86	7,11	0,29	10,11		
День 15 (среда)																		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	4,70	0,00	3,46	25,38	51,84	35,72	0,66	0,07	4,70	100301	100301
2	Суп крестьянский с крупой	250	3,38	4,49	10,31	94,40	0,06	15,66	7,50	2,46	139,43	74,10	21,96	0,80	0,06	3,65	110322	110323
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	12,16	9,60	11,27	180,12	0,07	0,00	0,00	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	0,11	4,90	120523	120524
4	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57	130203	130204
5	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160205
6	Брушкетта	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,08	230464	190216
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		28,09	28,52	113,45	823,70	0,41	53,48	40,80	12,73	304,24	519,02	129,95	6,61	0,42	22,90		
День 16 (четверг)																		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507	100507
2	Уха Ростовская	250	9,25	3,30	8,75	101,70	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10	33,49	1,17	0,09	46,81	110316	110317

3	Говядина тушеная с черносливом	100	13,60	4,80	7,70	128,40	0,05	2,62	0,00	2,25	20,20	124,72	27,62	2,05	0,10	4,27	120513	120514
4	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,77	130103	130104
5	Ирис	20	0,66	1,52	16,30	81,60	0,00	0,00	7,20	0,02	28,00	21,00	3,60	0,12	0,03	0,00		
6	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	36,36	144,31	0,00	0,58	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,00	0,00	160228	160219
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		29,75	29,25	114,76	840,55	0,44	42,31	19,33	11,29	288,27	564,85	121,51	6,26	0,40	63,49		
День 17 (пятница)																		
Обед																		
1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57	0,04	2,82	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с горохом	250	8,87	2,33	24,15	153,15	0,24	6,24	0,00	2,60	40,33	114,40	38,56	2,07	0,08	4,13	110307-1	110308-1
3	Плов куриный	250	14,00	1,00	54,00	281,00	0,13	6,79	872,50	5,45	34,30	252,96	55,84	2,40	0,18	7,08	120605	120606
4	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,17	0,00	0,00	160229	160207
5	Пирожок с клубникой или Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,72	190201 190202	190203
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		30,61	12,45	163,30	894,94	0,50	68,20	876,51	12,37	294,64	506,14	126,70	6,56	0,35	17,75		
День 18 (Суббота)																		
Обед																		
1	Сельдь с гарниром	100	4,04	5,76	13,89	123,76	0,11	8,50	2,01	1,99	30,50	116,98	24,15	1,00	0,10	9,25	100612	100612
2	Бульон куриный	230	2,07	5,06	2,99	65,78	0,06	4,60	0,00	0,05	6,90	26,68	10,58	0,41	0,04	2,30	110501	110502
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304	120304
4	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	717,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	160223	160223
6	Кекс с шоколадом	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	170604	170605
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		28,22	29,25	113,38	831,67	0,53	34,05	749,54	6,09	190,70	562,15	134,17	10,07	0,57	32,88		
	Итого за 6 дней:		30,19	29,42	124,17	865,09	0,45	46,87	291,70	9,91	298,34	492,59	117,20	7,30	0,40	29,30		
День 19 (Понедельник)																		
Обед																		
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,59	10,10	8,13	129,60	0,03	9,50	0,00	4,51	47,97	43,14	20,86	1,27	0,04	6,45	100402	100402
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,63	3,13	13,75	100,63	0,12	9,35	8,00	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24	0,13	4,87	110314	110315
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29	0,10	3,60	120613	120614
4	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,15	320,72	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401	130402
5	Пирожок с вишней или Пирожок с вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,45	190213 190214	190215
6	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		34,77	36,53	163,60	1126,90	0,41	71,99	67,29	10,14	286,85	471,02	108,59	6,38	0,36	19,52		
День 20 (Вторник)																		
Обед																		
1	Салат из моркови с сахаром	100	1,18	7,08	9,28	106,75	0,05	4,55	0,00	3,44	24,66	50,19	34,58	0,65	0,06	4,55	100302	100302
2	Солянка	250	4,33	6,03	2,88	82,36	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,79	110205	110206

3	Бефстроганов	100	12,80	4,06	6,90	115,34	0,06	0,47	19,50	0,39	104,78	161,56	21,92	1,90	0,15	8,36	120505	120506
4	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	0,14	8,93	130101	130102
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
8	Булочка с шоколадом или Булочка Любимая	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107 190108	190109
Итого:			29,33	39,13	105,74	893,43	0,43	22,55	46,96	6,44	335,18	508,40	119,17	6,55	0,49	30,96		
День 21 (Среда)																		
Обед																		
1	Салат Осенний	100	1,78	5,26	12,58	105,10	0,08	9,50	0,00	2,37	26,65	56,13	26,47	1,06	0,07	5,75	100516	100516
2	Суп картофельный с горохом	250	8,87	2,33	24,15	153,15	0,24	6,24	0,00	2,60	40,33	114,40	38,56	2,07	0,08	4,13	110307-1	110308-1
3	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1,13	120529	120529
4	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	160205
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			38,61	48,46	153,29	1094,35	0,72	35,90	39,50	7,58	170,46	417,03	104,58	6,53	0,35	13,00		
День 22 (Четверг)																		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,64	100507	100507
2	Суп куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	0,08	6,53	11,79	1,33	24,96	73,56	21,82	0,99	0,07	4,16	110303	110304
3	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	717,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,14	120609	120610
4	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235	160235
5	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102	190103
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			27,74	25,01	114,04	793,79	0,49	41,36	738,67	10,69	198,23	486,89	128,52	6,20	0,45	26,83		
День 23 (Пятница)																		
Обед																		
1	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,44	5,13	4,71	71,85	0,03	24,25	0,00	2,34	137,30	28,63	14,57	0,75	0,04	2,70	100542	100542
2	Суп-пюре картофельный	240	4,03	4,39	12,67	106,34	0,13	10,06	19,80	0,24	63,12	96,30	28,90	1,00	0,13	8,59	110401	110402
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601	180601
4	Азу из говядины	100	14,20	1,20	5,60	90,00	0,06	3,81	0,00	2,60	18,35	142,14	20,76	2,10	0,11	5,54	120503	120504
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	8,15	40,76	266,74	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,95	130309	130310
6	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238	160238
7	Кекс с цукатами или Кекс творожный	50	1,30	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,53	12,73	37,75	5,82	0,53	0,06	2,97	170607 170606	170603
8	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
Итого:			32,71	28,99	147,56	996,75	0,55	90,15	63,35	7,26	313,27	545,30	184,20	9,33	0,48	24,75		
День 24 (Суббота)																		
Обед																		

1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	100	1,76	7,33	13,39	126,73	0,10	9,75	0,00	3,21	19,07	52,63	21,86	0,82	0,07	4,70	100544	100544
2	Рассольник домашний	250	3,31	4,49	10,46	94,68	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,09	6,13	110203	110204
3	Капуста тушеная с колбасными изделиями	250	11,00	20,93	32,25	361,33	0,15	62,66	0,00	5,75	393,04	137,89	47,63	2,20	0,15	9,38	120517	120518
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №4)	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	160223	160223
5	Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70	0,07	0,14	9,01	1,13	50,47	126,13	9,44	0,49	0,08	2,08	190304 190305	190306
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	200103
	Итого:		26,09	39,65	120,46	944,24	0,50	92,33	16,51	12,09	639,23	466,90	123,01	8,23	0,43	24,28		
	Итого за 6 дней:		31,54	36,29	134,12	974,91	0,52	59,05	162,05	9,04	323,87	482,59	128,01	7,20	0,43	23,22		
	Итого за 24 дня		32,23	33,17	132,49	946,73	0,50	52,02	451,99	9,56	371,27	558,30	127,08	7,42	0,52	42,48		

Приложения к примерному меню для организации питания детей обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы в период 2013-2015 гг.

Изменение №3
с продлением срока использования меню в последующие года

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню колледжи I комплекс и II комплекс

Наименование плода	Выход, гр.																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Яблоко*	140																									
Груша*	180																									
Мандарин*	90						X																			
Апельсин*	180																									
Киви*	90																									
Банан*	220																									

*Возможна замена на фрукт или десерт фруктовый (шоре) в ассортименте

Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	№ Комплекса	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Обед	2	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
1	Обед	2	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат из отварной моркови с сыром
2	Обед	1	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с ветчиной
3	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины с изделиями макаронными отварными
3	Обед	2	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат с ветчиной или Консервы овощные "Дары лета"
4	Обед	2	Котлеты рубленые из фарша рыбного	Рыба (филе) припущенная
5	Обед	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат из зеленого горошка
5	Обед	2	Салат из сборных овощей	Салат картофельный с растительным маслом
6	Обед	1	Бульон куриный Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Щи из свежей капусты

6	Обед	1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат Нежный или Консервы овощные "Дары лета"
6	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины с изделиями макаронными отварными
7	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Винегрет
9	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
9	Обед	2	Голубцы ленивые	Курица по-тайски с рисом отварным
9	Обед	1	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат с ветчиной
10	Обед	2	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат овощной с фасолью
10	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины с изделиями макаронными отварными
11	Обед	1	Плов мясной	Курица в сырном соусе с рисом отварным
11	Обед	2	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
13	Обед	2	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	Тефтели с рисом

14	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
14	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины с изделиями макаронными отварными
16	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат с ветчиной
16	Обед	2	Говядина тушеная с черносливом	Говядина тушеная
17	Обед	1	Салат из сборных овощей	Салат из соленых огурцов с луком или Консервы овощные "Дары лета"
17	Обед	2	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат овощной с фасолью
18	Обед	1	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
19	Обед	2	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с ветчиной
20	Обед	1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат с ветчиной
21	Обед	1	Голубцы ленивые	Соус карбонара и изделиями макаронными отварными
21	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины с изделиями макаронными отварными

22	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка
23	Обед	2	Салат из капусты с помидорами и огурцам	Винегрет
24	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Говядина с овощами с кашей гречневой рассыпчатой
24	Обед	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка
24	Обед	2	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат картофельный с растительным маслом

Приложение №4

Распределение соков фруктовых по дням цикличного меню																									
Наименование плода	Выход	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Сок яблочный*	200																								X
Сок апельсиновый*	200																								
Сок яблочно-персиковый*	200																								
Сок мультифрукт*	200														X										
Сок яблочно-вишневый*	200																		X						
Сок яблочный-виноградный*	200						X																		

*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	2	Салат из капусты с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
4	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат Мозайка
7	Обед	1	Салат из моркови с сахаром	Салат из отварной моркови с сыром
12	Обед	1	Салат из капусты с растительным маслом	Салат с ветчиной
13	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат Осенний
15	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
19	Обед	1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	Салат Мозайка
20	Обед	2	Салат из моркови с сахаром	Салат картофельный с растительным маслом
23	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат из зеленого горошка