

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях города Москвы.

Изменение 1

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1, в части организации питания обучающихся 1-4 классов

Приложение 12-ти дневное меню для 1-4 классов. Приложение 1.

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витаминизация		Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг		
День 1 (понедельник)																					
Завтрак																					
1	Макарон, запеченные с сыром	170	13,0	14,1	49,2	376,9	0,1	0,1	65,5	0,9	56,8	15,2	1,0	12,4	120213	120214					
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	0,5	0,0	0,0	160106	160106					
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	3,1	2,8	210110	210110					
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,0	200102	200102					
Итого:			16,6	15,8	91,6	580,8	0,2	15,7	65,5	1,9	93,9	208,5	33,4	4,6							
Обед																					
1	Винегрет	80	1,3	6,5	7,2	93,3	0,0	6,6	0,0	2,9	30,8	38,1	17,0	0,7	100501	100501					
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	110303	110304					
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	120529	120529					
4	Нашток вареный	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	160204	160231					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,0	200102	200102					
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	15,0	1,9	6,0	200103	200103					
Итого:			29,5	34,7	105,7	788,9	0,4	14,8	46,0	5,2	240,4	400,3	77,0	5,2	33,8						
Полдник																					
1	Ватрушка с творогом	100	10,8	11,8	48,0	341,4	0,1	0,3	18,0	2,0	112,8	256,2	19,1	1,0	190304	190306					
2	Кисло-молочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	230103	230103					
Итого:			22,2	17,8	63,6	499,4	0,3	2,3	74,0	2,1	512,8	596,2	57,1	1,2							
Итого за день:			68,3	68,3	260,9	1869,1	0,9	32,8	185,5	9,1	847,1	1205,0	167,5	11,1	76,4						
День 2 (вторник)																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая на молоке	200	5,0	10,5	28,0	226,8	0,0	0,5	20,3	0,2	136,1	119,1	27,2	0,4	120203	120204					
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	160108	160108					
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2							
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	200102	200102					
Итого:			22,7	21,3	74,9	584,4	0,2	1,5	66,3	1,3	480,9	412,7	66,1	1,5	26,8						
Обед																					
1	Салат из б/к капусты, помидора и огурцов	80	0,9	6,5	3,1	75,4	0,0	13,5	0,0	3,1	45,8	29,6	15,6	0,6	100549	100549					
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	13,2	67,5	17,9	0,9	110301	110302					
3	Котлеты рыбные	120	10,4	5,5	20,5	164,9	0,1	1,0	11,3	2,3	362,0	524,5	33,7	0,9	120401	120402					
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	32,3	108,0	42,1	1,7	130103	130104					
5	Нашток из яблок сухих (ябло)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	160242	160242					
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	200102	200102					
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	15,0	1,9	6,0	200103	200103					
Итого:			26,0	25,8	137,2	879,2	0,6	36,2	50,4	7,5	632,0	953,2	139,6	7,1	192,7						
Полдник																					
1	Салат из отварной моркови с сыром	120	4,1	10,8	7,0	144,1	0,1	5,2	31,2	3,6	55,3	121,3	43,0	0,8	100308	100308					
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	160223	160223					
Итого:			6,1	11,0	27,2	236,1	0,1	9,2	31,2	3,8	69,3	135,3	51,0	3,6	10,5						
Итого за день:			54,8	58,1	239,4	1699,7	0,8	46,9	147,8	12,7	1182,2	1501,2	256,8	12,3	230,1						
День 3 (среда)																					

Завтрак																	
1	200	15.1	20.0	2.7	251.5	0.1	0.4	21.2	0.9	189.8	343.7	26.5	3.8	0.7	43.3	120301	120322
Омлет натуральный	200	15.1	20.0	2.7	251.5	0.1	0.4	21.2	0.9	189.8	343.7	26.5	3.8	0.7	43.3	120301	120322
Чай	200	0.0	0.0	8.0	31.9	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0	160105	160105
Печенье	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.0	0.0	4.0	1.4	11.6	36.0	8.0	0.8	0.0	0.0		
Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.1	0.0	0.0	1.0	14.1	30.4	7.8	0.7	0.0	0.0	200102	200102
Итого:		22.6	25.7	71.3	607.4	0.2	0.4	25.2	3.4	219.2	435.9	42.3	5.4	0.8	43.3		
Обед																	
1	80	1.0	5.8	5.6	78.8	0.1	11.3	0.0	2.7	16.0	33.4	14.2	0.6	0.0	8.5	100550	100550
2	200	2.5	2.5	6.0	55.2	0.1	15.7	18.0	0.2	162.9	41.1	17.4	0.6	0.1	12.8	110105	110106
3	90	11.5	3.7	6.2	104.1	0.1	0.4	11.9	1.1	105.5	143.5	19.5	1.7	0.1	13.9	120505	120506
4	150	7.6	9.4	40.8	278.5	0.2	0.0	13.5	0.4	11.9	130.0	100.0	3.4	0.1	8.6	130309	130310
5	200	0.8	0.0	16.2	69.0	0.0	0.6	0.0	0.9	25.8	23.4	16.8	0.5	0.0	0.0	160239	160239
6	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	200102
7	60	3.4	0.7	29.6	139.2	0.1	0.0	0.0	0.5	150.0	150.0	15.0	1.9	0.0	6.0	200103	200103
Итого:		29.8	23.2	124.9	829.6	0.5	28.0	43.4	6.5	481.5	574.9	188.0	9.2	0.4	49.8		
Полдник																	
1	120	1.0	0.1	3.0	16.8	0.0	12.0	0.0	0.1	27.6	50.4	16.8	0.7	0.0	3.6	100519	100519
2	200	0.1	0.1	9.0	38.1	0.0	14.0	0.0	0.1	5.3	4.6	4.3	0.2	0.0	0.1	160207	160229
Итого:		1.1	0.2	12.0	54.9	0.0	26.0	0.0	0.2	32.9	55.0	21.1	0.9	0.1	3.7		
Итого за день:		53.5	49.1	208.3	1491.9	0.7	54.4	68.5	10.1	733.6	1065.8	251.4	15.5	1.2	96.8		
День 4 (пеленки)																	
1	150	12.8	13.1	37.8	284.6	0.2	0.5	69.1	0.5	225.8	652.0	41.7	1.5	0.3	6.7	120313	120314
2	200	4.5	4.5	16.6	124.5	0.0	0.8	21.0	0.0	245.2	127.4	19.6	0.2	0.2	12.6	160104	160104
3	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.0	14.0	0.0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0.0	2.8	210110	210110
4	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	200102
Итого:		19.3	18.7	78.4	527.3	0.3	15.4	90.1	1.1	498.1	811.6	76.5	5.0	0.5	22.1		
Обед																	
1	80	1.5	4.1	4.7	62.7	0.0	25.2	0.0	1.8	158.8	26.3	13.5	0.5	0.0	6.1	100201	100201
2	200	8.1	2.3	27.3	162.1	0.2	4.7	10.8	0.7	35.3	101.5	31.3	1.8	0.1	11.5	110307	110308
3	90	9.0	8.0	2.9	119.4	0.0	2.9	56.5	0.5	147.6	152.4	19.9	0.8	0.2	15.7	120702	120703
4	150	8.3	8.2	49.2	304.1	0.1	0.0	13.5	0.8	12.8	44.9	8.2	0.8	0.0	12.4	130401	130402
5	200	0.0	0.0	8.8	35.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	160205	160232
6	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	200102
7	20	1.1	0.2	9.9	46.4	0.0	0.0	0.0	0.2	50.0	50.0	5.0	0.6	0.0	2.0	200103	200103
Итого:		29.6	23.4	113.1	782.6	0.4	32.8	80.8	4.4	409.4	391.9	80.4	4.8	0.3	47.8		
Полдник																	
1	100	5.5	5.5	38.0	223.6	0.1	0.3	7.4	2.7	101.7	94.2	15.4	0.7	0.1	19.2	100	10
2	200	10.0	6.0	15.6	158.0	0.1	2.0	56.0	0.1	400.0	340.0	38.0	0.2	0.5	18.0	230104	230104
Итого:		15.5	11.5	53.6	381.6	0.2	2.3	63.4	2.8	504.7	434.2	53.4	0.9	0.6	37.2		
Итого за день:		64.1	53.6	245.1	1691.5	0.9	50.5	234.3	8.4	1409.2	1637.8	210.3	10.7	1.5	107.1		
День 5 (пеленки)																	
1	200	6.7	12.4	28.8	253.8	0.1	0.9	36.6	0.2	259.8	204.0	68.3	1.8	0.2	23.6	120207	120208
2	200	4.2	4.5	14.6	115.9	0.0	0.8	21.0	0.0	248.7	133.2	19.6	0.2	0.2	12.6	160108	160108

3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		16,2	18,8	80,9	561,1	0,3	35,9	57,6	1,4	554,1	402,8	105,6	2,8	0,5	36,2			
Обед																			
1	Салат из свежих овощей	80	0,6	8,1	1,8	82,0	0,0	7,2	0,0	3,6	17,4	30,6	10,1	0,4	0,0	5,8	100205	100205	
2	Суп-пюре куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	26,1	0,7	47,1	82,2	12,8	0,8	0,1	11,5	110408-1	110408-1	
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	120529	
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	10,1	42,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,8	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160230	160230	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржаное-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		27,6	39,6	106,9	829,1	0,4	10,4	48,6	6,1	200,6	344,2	55,8	4,6	0,2	29,2			
Полдник																			
1	Салат витаминный с растительным маслом	120	1,5	11,0	10,1	146,7	0,0	23,4	0,0	4,9	135,6	32,0	17,9	1,1	0,0	8,6	100504	100504	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
	Итого:		3,5	11,2	30,3	238,7	0,1	27,4	0,0	5,1	149,6	46,0	25,9	3,9	0,1	8,6			
	Итого за день:		47,2	69,6	218,1	1628,9	0,7	73,7	106,2	12,7	904,3	793,0	187,3	11,2	0,8	74,0			
Дети 6 (суббота)																			
Знак																			
1	Каши молочная	200	5,6	11,3	28,4	237,4	0,0	0,6	44,6	0,3	177,1	104,6	16,6	0,3	0,1	18,7	120205	120205	
2	Кофейный напиток заварной на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	265,2	151,2	35,6	1,8	0,2	20,6	160103	160103	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
1	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0			
	Итого:		24,1	22,2	80,1	622,0	2,6	1,7	90,6	1,5	538,5	416,2	71,5	3,0	0,5	39,3			
Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром	80	2,5	9,9	5,9	123,4	0,0	6,8	16,6	3,6	39,8	63,8	17,1	1,0	0,0	8,3	100408-1	100408-1	
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	19,7	0,4	23,1	109,5	26,9	1,6	0,1	16,8	110311	110311	
3	Рыба припущенная	165	32,8	8,0	0,3	204,2	0,2	2,4	45,2	1,9	719,9	1047,3	62,0	1,1	0,2	284,5	120405	120405	
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130102	130102	
5	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102	
6	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
8	Хлеб ржаное-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		54,5	37,2	120,0	1043,8	0,7	145,3	123,4	7,8	1041,3	1526,2	191,8	10,2	0,6	336,6			
Полдник																			
1	Кефир с цукатами	50	3,3	8,8	27,2	200,6	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	170607	
2	Напиток фруктовый	125	7,1	3,8	9,8	98,8	0,1	1,3	35,0	0,1	250,0	212,5	23,8	0,1	0,3	11,3			
3	Компотный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103	
	Итого:		21,8	18,5	52,6	457,3	0,2	3,3	133,0	0,8	664,9	596,7	68,0	1,0	1,0	33,8			
	Итого за день:		100,3	77,9	252,6	1231,1	3,5	150,3	347,0	10,1	2244,7	2539,1	331,4	14,2	2,0	409,7			
	Итого за 6 дней:		64,74	62,76	237,40	1750,72	1,26	68,09	181,56	10,51	1220,18	1456,96	234,11	12,50	1,26	165,67			
Дети 7 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Омлет куриный	200	15,1	20,0	2,7	251,5	0,1	0,4	21,2	0,9	189,8	343,7	26,5	3,8	0,7	43,3	120301	120301	
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105	
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0			

4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	200102	200102	
Итого:			22,6	25,7	71,3	607,4	0,2	0,4	25,2	3,4	219,2	435,9	42,3	5,4	0,8	43,3		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	1,0	5,7	5,2	76,7	0,0	3,8	0,0	2,8	20,3	41,5	28,6	0,5	0,1	100301	100301	
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	110303	110304	
3	Виточки рубленные куриные	100	12,4	6,9	10,2	152,5	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	120612	120612	
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	1,6	27,3	70,9	32,7	1,1	0,1	130204	130204	
5	Компот из плодов сухих (хурма)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	160239	160239	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	200103	200103	
Итого:			32,3	21,9	116,2	793,9	0,5	22,8	75,4	8,3	317,8	571,0	139,5	7,1	0,4	46,2		
Полдник																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	120	1,4	9,7	4,7	113,2	0,0	20,2	0,0	4,6	68,6	44,5	23,3	0,8	0,1	100549	100549	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	160223	160223	
Итого:			3,4	9,9	24,9	205,2	0,1	24,2	0,0	4,8	82,6	58,5	31,3	3,6	0,1	12,6		
Итого за день:			58,3	57,5	212,4	1606,4	0,8	47,4	100,5	16,5	619,6	1065,4	213,2	16,2	1,3	102,0		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каши пшеница	200	5,8	10,3	26,9	223,6	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,2	26,8	0,7	0,1	120202	120202	
2	Каша на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	160101	160101	
3	Фрукты в асеприковом (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	210110	210110	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	200102	200102	
Итого:			15,4	18,1	77,5	539,7	0,2	15,4	43,1	1,1	442,7	335,1	85,4	5,3	0,4	31,4		
Обед																		
1	Салат Летний	80	1,0	5,8	5,6	78,8	0,1	11,3	0,0	2,7	16,0	33,4	14,2	0,6	0,0	100550	100550	
2	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,7	4,4	7,9	80,6	0,1	16,3	26,0	0,2	163,7	62,9	24,2	0,9	0,1	110305	110306	
3	Азу из говядины с соусом томатным	90	12,8	1,1	5,0	81,0	0,1	2,5	0,0	2,3	15,4	123,4	17,3	1,8	0,1	120503	120504	
4	Рис отварной	150	4,9	8,1	52,4	302,1	0,0	0,0	13,5	0,3	6,4	79,9	26,3	0,5	0,0	130302	130302	
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	160231	160231	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	200103	200103	
Итого:			29,3	21,8	141,2	880,1	0,4	32,8	39,5	7,1	372,5	505,5	109,5	6,6	0,3	55,8		
Полдник																		
1	Кефир "Стонный"	100	7,1	21,0	51,3	422,6	0,1	0,0	84,0	1,2	28,1	88,7	11,0	1,3	0,1	170601	170602	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	230102	230102	
Итого:			14,9	26,0	59,7	530,6	0,2	2,0	140,0	1,3	428,1	428,7	49,0	1,5	0,7	27,2		
Итого за день:			59,6	65,9	278,5	1950,4	0,8	50,1	222,6	9,5	1243,2	1269,3	243,8	13,4	1,3	114,4		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Мясарили, замешаные с сыром	170	13,0	14,1	49,2	376,9	0,1	0,1	65,5	0,9	56,8	152,9	15,2	1,0	0,1	120213	120214	
2	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,2	9,1	8,4	122,3	0,0	19,5	0,0	4,1	113,0	26,6	14,9	0,9	0,0	100504	100504	
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	160106	160106	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	200102	200102	
Итого:			17,3	24,4	86,3	637,3	0,2	21,2	65,5	5,7	184,5	219,7	35,7	2,4	0,1	19,5		

2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	13,2	67,5	17,9	0,9	0,1	12,2	110301	110302	
3	Шницель рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616	
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	1,6	27,3	70,9	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	130204	
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	Итого:		28,3	22,5	119,7	798,5	0,4	34,0	63,9	8,0	324,2	539,5	116,2	9,3	0,4	49,8			
Подпись																			
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103	
	Итого:		12,1	6,5	34,1	242,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8			
	Итого за день:		59,8	47,8	232,2	1568,3	0,9	60,4	210,0	9,9	1256,5	1719,9	252,3	18,7	1,5	91,7			
День 12 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная на молоке	200	7,5	11,5	18,1	205,7	0,1	0,3	38,6	0,4	113,4	118,2	33,3	0,8	0,1	16,2	120209	120210	
2	Каша на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101	
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0			
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		27,1	23,8	66,9	592,9	0,2	1,6	89,1	1,5	512,3	459,5	93,4	2,8	0,5	31,5			
Обед																			
1	Салат "Мозаика"	80	2,3	5,9	8,2	95,3	0,1	5,6	0,0	2,3	29,7	54,9	20,2	0,8	0,1	8,6	100515-1	100515-1	
2	Уха Ростовская	200	4,2	3,3	12,8	97,3	0,1	12,3	26,5	0,5	105,6	175,3	26,8	1,0	0,1	47,2	110316	110317	
3	Печень тушенная (говядина) с соусом сметанным	150	17,5	10,6	9,8	205,2	0,5	56,2	9912,0	1,8	506,1	616,6	33,7	11,9	3,8	31,7	120515	120516	
4	Картофель запеченный	180	3,8	10,7	27,1	219,8	0,2	18,9	32,4	0,3	31,6	112,1	43,6	1,7	0,2	18,5	130106	1301041	
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232	
6	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102	
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	Итого:		37,3	33,3	141,7	1026,9	1,1	201,0	9970,9	6,8	898,6	1200,6	170,6	18,5	4,2	115,6			
Подпись																			
1	Салат из белокочанной капусты	120	2,3	6,1	7,1	94,0	0,0	37,8	0,0	2,8	238,2	39,5	20,2	0,8	0,1	9,2	160201	160201	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
	Итого:		4,3	6,3	27,3	186,0	0,1	41,8	0,0	3,0	252,2	53,5	28,2	3,6	0,1	9,2			
	Итого за день:		68,6	63,3	235,9	1805,8	1,4	244,4	10660,1	11,3	1663,2	1713,6	292,2	24,8	4,7	156,2			
	Итого за 6 дней		57,85	59,94	238,28	1711,83	0,91	89,30	1846,43	11,97	1099,84	1327,42	241,32	116,34	1,73	125,76			
	Итого за 12 дней		61,30	61,35	237,84	1731,27	1,08	78,69	1014,00	11,24	1160,01	1392,19	237,71	64,42	1,49	145,72			