

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

Изменение 1. Вариант 2

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1. Вариант 2, в части организации питания обучающихся 5-11 классов 1 комплекс

Примерное 12-ти дневное меню для 5-11 классов I комплекса. Приложение 1. Вариант 2.

№ п/п	Наименование	Выход			Углеводы г	Жиры г	Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав				Минеральные вещества				I, мкг	№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г				В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120208	
2	Кофеинный напиток злаковый 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	
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	13,7	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	
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	
Итого:		18,5	22,5	99,9	683,1	2,7	15,9	66,8	1,6	626,5	472,0	141,4	7,8	0,5	52,9			
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,3	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110304	
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	
4	Напиток витаминный	200	0,1	0,0	6,9	29,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,8	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,7	9,4	31,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102		
6	Хлеб ржанно-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103		
Итого:		36,4	44,8	116,6	929,4	0,5	17,8	59,4	6,3	260,8	461,1	91,3	6,0	0,3	41,3			
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	150	16,2	17,7	72,0	512,1	0,2	0,4	27,0	2,3	168,1	384,0	28,6	1,5	0,3	10,2	190304	
2	Кислое молоко (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	190305	
Итого:		27,6	23,7	87,6	670,1	0,3	2,4	83,0	2,4	568,1	724,0	66,6	1,7	0,8	28,2	230103		
Итого за день:		82,5	91,0	304,1	2282,6	3,6	36,1	209,1	10,2	1455,4	1657,1	299,3	15,6	1,6	122,5			
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Макарона, запеченные с сыром	210	15,0	19,8	56,9	467,1	0,1	0,2	88,4	1,1	67,2	176,3	17,3	1,2	0,1	20,6	120213	
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	
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	
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	
Итого:		20,2	21,7	100,4	682,4	0,2	34,4	88,4	2,3	116,5	247,7	35,0	2,0	0,1	20,6			
Обед																		
1	Салат из капусты, говяжьей и сладкого перца	100	1,5	7,1	4,0	95,2	0,0	32,9	0,0	3,2	137,5	30,8	14,3	0,6	0,0	7,3	160202-1	
2	Суп с рисом и говяжьей	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110301	
3	Картофель рапиро	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	543,0	786,7	50,5	1,3	0,1	210,1	120401	
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	30,3	107,6	41,9	0,2	0,2	18,0	130104	
5	Напиток из плодов сухих (плох)	200	0,4	0,1	15,8	66,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,5	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	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	0,0	0,0	200102	
7	Хлеб ржанно-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103		
Итого:		32,5	29,4	146,4	978,5	0,6	57,0	59,0	8,9	905,9	1233,1	159,5	7,7	0,5	256,7			
Полдник																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	150	5,1	13,5	8,8	180,1	0,1	6,5	39,0	4,5	69,1	151,6	53,8	1,1	0,1	13,1	100308	
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	
Итого:		7,1	13,7	29,0	272,1	0,1	10,5	39,0	4,7	83,1	165,6	61,8	61,8	3,9	0,2	13,1		
Итого за день:		59,9	64,9	275,8	1933,1	1,0	101,9	186,4	15,9	1105,5	1646,4	256,3	13,6	0,8	290,4			
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120322	
2	Чай с лимонком	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	0,0	160106	
3	Пюре	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	Картофель зеленый, консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206	
5	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	
Итого:		28,9	32,2	77,3	715,6	0,3	10,1	35,2	3,8	392,3	572,6	66,2	7,0	1,0	58,2			
Обед																		
1	Салат Летний	100	1,2	7,2	6,9	98,5	0,1	14,1	0,0	3,4	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	
2	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	20,3	32,5	0,3	204,7	78,6	30,2	1,1	0,1	18,6	110306	
3	Бездрозин из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130099	
5	Компот из плодов сухих (судана)	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	

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	15,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>35,2</b>	<b>30,5</b>	<b>149,3</b>	<b>1014,6</b>	<b>0,6</b>	<b>35,5</b>	<b>61,9</b>	<b>7,9</b>	<b>546,1</b>	<b>683,6</b>	<b>229,1</b>	<b>10,9</b>	<b>0,5</b>	<b>61,0</b>		
<b>Подзаголовок</b>																		
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	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	39,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>8,5</b>	<b>5,5</b>	<b>26,9</b>	<b>192,6</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>	<b>56,0</b>	<b>0,8</b>	<b>434,2</b>	<b>368,8</b>	<b>59,6</b>	<b>4,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>72,6</b>	<b>68,2</b>	<b>253,6</b>	<b>1922,8</b>	<b>1,1</b>	<b>56,6</b>	<b>153,1</b>	<b>12,5</b>	<b>1373,5</b>	<b>1625,0</b>	<b>354,9</b>	<b>22,2</b>	<b>2,1</b>	<b>139,0</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	200	16,9	15,5	57,8	385,0	0,3	0,8	102,0	0,7	311,7	933,4	38,7	1,0	0,4	9,1	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	13,6	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	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	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	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
	<b>Итого:</b>		<b>23,5</b>	<b>21,1</b>	<b>98,4</b>	<b>627,7</b>	<b>0,4</b>	<b>15,6</b>	<b>123,0</b>	<b>1,4</b>	<b>584,0</b>	<b>1093,0</b>	<b>73,5</b>	<b>4,5</b>	<b>0,7</b>	<b>24,5</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,3	7,1	6,6	97,4	0,0	20,7	0,0	3,2	120,5	27,8	15,5	0,9	0,0	7,3	100504	100504
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,7	2,7	30,8	186,3	0,2	6,0	13,8	0,8	43,2	123,0	38,9	2,2	0,1	12,7	110307	110308
3	Салат Аляска с курицей	130	13,0	11,6	4,2	172,5	0,1	4,3	81,6	0,8	213,2	220,2	28,7	1,1	0,2	22,7	120703	120703
4	Надленя макаронные отварные	180	10,0	9,9	59,1	365,0	0,1	0,0	16,2	1,0	15,3	33,8	9,8	1,0	0,0	14,9	130401	130402
5	Напиток какаоивый	200	0,0	0,0	5,8	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160232	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	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	Хлеб ржано-пшеничный	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	300103	300103
	<b>Итого:</b>		<b>36,7</b>	<b>32,1</b>	<b>126,6</b>	<b>943,5</b>	<b>0,5</b>	<b>30,9</b>	<b>111,6</b>	<b>6,2</b>	<b>447,1</b>	<b>491,7</b>	<b>100,5</b>	<b>6,1</b>	<b>0,4</b>	<b>61,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Оладьи с соусом шоколадным	155	8,8	9,4	56,3	343,2	0,1	0,5	11,6	4,1	155,6	152,4	29,3	1,4	0,2	12,9	100	10
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	10,0	6,0	13,6	136,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>18,8</b>	<b>15,4</b>	<b>71,9</b>	<b>503,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>67,6</b>	<b>4,2</b>	<b>555,6</b>	<b>492,4</b>	<b>67,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,7</b>	<b>30,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>79,0</b>	<b>68,6</b>	<b>297,0</b>	<b>2074,5</b>	<b>1,1</b>	<b>49,0</b>	<b>302,2</b>	<b>11,8</b>	<b>1586,7</b>	<b>2077,1</b>	<b>241,3</b>	<b>12,2</b>	<b>1,8</b>	<b>116,9</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каши гречневая на воде	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120208	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	12,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,6	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	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	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
	<b>Итого:</b>		<b>20,2</b>	<b>24,9</b>	<b>86,1</b>	<b>653,0</b>	<b>0,3</b>	<b>36,2</b>	<b>92,8</b>	<b>1,6</b>	<b>641,0</b>	<b>507,8</b>	<b>126,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>42,1</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат тепленький с огурцами и помидорами с растительным маслом	100	1,1	7,1	2,5	79,4	0,0	15,1	0,0	3,5	37,3	32,4	23,1	0,7	0,1	8,6	160208-1	160208-1
2	Суп-эчире бурый	250	8,8	8,6	26,7	219,8	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	14,7	110407-1	110408-1
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120529
4	Компот из плодов свежих (яблока)	200	0,1	0,1	7,0	29,4	0,0	2,0	0,0	0,0	3,4	2,2	1,8	0,5	0,0	0,4	160209	160209
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 ржано-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
	<b>Итого:</b>		<b>34,3</b>	<b>48,0</b>	<b>117,2</b>	<b>951,4</b>	<b>0,5</b>	<b>19,3</b>	<b>63,4</b>	<b>6,4</b>	<b>238,9</b>	<b>393,7</b>	<b>76,3</b>	<b>5,3</b>	<b>0,3</b>	<b>37,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Салат Нежный (супшот)	150	8,2	12,9	17,5	215,4	0,2	11,9	18,9	3,5	31,6	120,0	40,4	1,6	0,1	19,4	100525-1	100525-1
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	4,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
	<b>Итого:</b>		<b>10,2</b>	<b>13,1</b>	<b>37,7</b>	<b>307,4</b>	<b>0,2</b>	<b>15,9</b>	<b>18,9</b>	<b>3,7</b>	<b>45,6</b>	<b>134,0</b>	<b>48,4</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>19,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>64,6</b>	<b>85,9</b>	<b>241,0</b>	<b>1911,7</b>	<b>1,0</b>	<b>70,4</b>	<b>175,0</b>	<b>11,7</b>	<b>925,4</b>	<b>1035,6</b>	<b>250,8</b>	<b>12,9</b>	<b>1,0</b>	<b>99,2</b>		
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каши манная молочная	250	7,0	14,1	35,5	296,8	0,1	0,7	55,8	0,4	221,4	130,7	20,8	0,4	0,2	23,3	120205	120206
2	Кофейный напиток «Ягодный» 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
3	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
4	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		
	<b>Итого:</b>		<b>25,5</b>	<b>25,0</b>	<b>87,2</b>	<b>681,4</b>	<b>2,6</b>	<b>1,8</b>	<b>101,8</b>	<b>1,5</b>	<b>382,8</b>	<b>442,4</b>	<b>75,7</b>	<b>3,1</b>	<b>0,5</b>	<b>43,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из овощей с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	25,7	0,5	28,2	124,2	32,8	1,9	0,1	20,4	110311	110312

3	Рыба припущенная	200	39,8	9,7	0,4	247,6	0,2	2,9	54,8	2,3	872,6	1269,5	75,1	1,3	0,2	344,8	120405
4	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
5	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	130101
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
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
8	Хлеб ржано-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
	Итого:		62,7	41,7	125,2	1137,7	0,8	150,0	143,1	9,2	1209,0	1779,0	215,1	10,9	0,7	402,6	
Подшник																	
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
2	Йогурт 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	Кислоеопарный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	138,0	0,1	2,0	36,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	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		110,0	85,2	264,9	2276,3	3,6	155,1	377,9	11,5	2456,7	2318,0	358,9	15,0	2,1	480,4	
	Итого за 6 дней		78,07	77,29	272,74	2066,82	1,89	78,18	233,96	12,27	1482,88	1809,86	292,59	15,25	1,57	208,05	
День 7 (послеобеденный)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120301
2	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	0,0	160106
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	Горькое зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206
5	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
	Итого:		28,9	32,2	77,3	715,6	0,3	10,1	35,2	3,8	393,3	572,6	66,2	7,0	1,0	58,2	
Обед																	
1	Салат из овощей с растительным маслом	100	1,2	7,1	6,5	95,8	0,1	4,7	0,0	3,5	25,4	51,8	35,7	0,7	0,1	4,7	100301
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,0	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303
3	Пюре	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
4	Колбаса рубленая из птицы	150	20,1	14,7	24,5	310,5	0,1	1,9	72,5	1,9	26,6	202,8	23,8	2,1	0,2	13,1	130613
5	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	130203
6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	23,4	0,0	0,0	25,8	16,8	0,5	0,0	0,0	160239
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
8	Хлеб ржано-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
	Итого:		43,1	34,4	141,9	1052,4	0,5	27,9	103,8	10,5	256,1	628,8	161,6	8,2	0,5	53,1	
Полдник																	
1	Салат из капусты белокачанной и сладкого перца	150	2,2	10,6	6,0	142,8	0,0	49,4	0,0	4,8	206,2	46,3	21,4	0,9	0,1	11,0	100202-1
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
	Итого:		4,2	10,8	26,2	234,8	0,1	53,4	0,0	5,0	220,2	60,3	29,4	3,7	0,1	11,0	
	Итого за день		76,2	77,4	245,5	2002,8	0,9	91,3	139,0	19,3	869,6	1261,7	257,3	18,8	1,6	122,3	
День 8 (второй)																	
Завтрак																	
1	Каши пшеница	250	7,2	12,9	33,6	279,5	0,1	0,4	21,9	0,1	135,0	131,5	33,4	0,9	0,1	16,6	120201
2	Кефир 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
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	12,6	3,1	0,0	2,8	210110
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
	Итого:		18,4	21,3	94,5	647,9	0,3	15,4	47,4	1,4	474,3	378,2	94,6	5,7	0,4	34,7	
Обед																	
1	Салат из боб. культуры, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549
2	Щи из свеклы капуста на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	22,5	0,2	205,6	51,3	21,7	0,8	0,1	16,1	110105
3	Гуляш из говядины с соусом томатным	180	14,4	1,6	3,3	85,2	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	18,5	1,9	1,9	0,1	20,3	120508
4	Рис отварной	100	5,8	9,8	62,9	362,5	0,1	0,0	16,2	0,3	7,7	95,9	31,6	0,7	0,0	9,5	130302
5	Напиток витаминный	200	0,1	0,0	6,9	29,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,8	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204
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
7	Хлеб ржано-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
	Итого:		31,3	24,7	135,0	890,2	0,3	40,6	47,7	6,2	403,2	473,4	113,7	6,1	0,3	60,6	
Полдник																	
1	Кефир "Столешный"	150	10,7	31,5	77,0	633,9	0,1	0,0	126,1	1,8	42,1	133,0	16,4	2,0	0,2	13,8	170601
2	Кислоеопарный 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	18,0	230102
	Итого:		18,5	36,5	85,4	741,9	0,3	2,0	182,1	1,9	442,1	473,0	54,4	2,2	0,8	31,8	
	Итого за день		68,1	82,5	314,9	2280,1	0,9	58,0	277,2	9,6	1319,6	1324,6	262,8	14,0	1,4	127,1	
День 9 (сретенный)																	
Завтрак																	

1	Макаронные изделия с сыром	210	15,0	19,8	56,9	467,1	0,1	0,2	88,4	1,1	0,72	17,3	1,2	0,1	20,6	120213	120214	
2	Шоколад	100	1,2	4,7	7,7	78,0	0,1	25,1	0,0	2,3	29,0	29,7	17,0	0,8	0,1	4,3	100518	100502
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,5	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>			<b>20,7</b>	<b>26,3</b>	<b>101,4</b>	<b>726,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,3</b>	<b>88,4</b>	<b>4,3</b>	<b>114,0</b>	<b>263,1</b>	<b>42,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>24,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,4	9,0	5,9	120,1	0,1	4,3	26,0	3,0	46,1	101,1	35,9	0,7	0,1	8,8	100308	100308
2	Борщ "Сибирский" с колбасой	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	29,5	0,4	219,8	134,9	35,7	2,2	0,1	20,4	101003	101004
3	Колбаса вареная	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	78,6	78,6	50,3	1,3	0,1	210,1	120402	120402
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	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (лимон)	200	0,4	0,1	15,8	66,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,5	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,5	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
<b>Итого:</b>			<b>36,8</b>	<b>38,6</b>	<b>143,5</b>	<b>1047,0</b>	<b>0,7</b>	<b>35,3</b>	<b>114,4</b>	<b>8,8</b>	<b>1061,2</b>	<b>1362,9</b>	<b>191,7</b>	<b>8,7</b>	<b>0,6</b>	<b>264,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Огурцы свежие	150	1,2	0,2	3,8	21,0	0,0	15,0	0,0	0,2	34,5	63,0	21,0	0,9	0,1	4,5	100519	100519
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	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
<b>Итого:</b>			<b>4,7</b>	<b>2,3</b>	<b>38,8</b>	<b>196,4</b>	<b>0,1</b>	<b>19,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,1</b>	<b>54,3</b>	<b>95,0</b>	<b>31,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>62,3</b>	<b>67,2</b>	<b>283,7</b>	<b>1969,6</b>	<b>1,0</b>	<b>79,6</b>	<b>204,8</b>	<b>14,2</b>	<b>1229,6</b>	<b>1720,0</b>	<b>266,9</b>	<b>15,6</b>	<b>0,8</b>	<b>293,9</b>		
<b>День 10 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	160102	160102
3	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
4	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	12,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,6	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
5	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
<b>Итого:</b>			<b>20,2</b>	<b>24,9</b>	<b>86,1</b>	<b>653,0</b>	<b>0,3</b>	<b>36,2</b>	<b>92,8</b>	<b>1,6</b>	<b>641,0</b>	<b>507,8</b>	<b>126,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>42,1</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих овощей	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	110304
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120529
4	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	13,1	61,2	0,0	52,0	0,0	0,3	11,3	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
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 ржано-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
<b>Итого:</b>			<b>37,1</b>	<b>48,9</b>	<b>111,3</b>	<b>952,5</b>	<b>0,5</b>	<b>67,2</b>	<b>80,2</b>	<b>7,2</b>	<b>226,6</b>	<b>449,4</b>	<b>86,5</b>	<b>6,2</b>	<b>0,3</b>	<b>40,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Салат Немецкий (с огурцом)	150	8,2	12,9	17,5	215,4	0,2	11,9	18,9	3,5	31,6	120,0	40,4	1,6	0,1	19,4	100525-1	100525-1
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	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
<b>Итого:</b>			<b>11,7</b>	<b>15,0</b>	<b>52,6</b>	<b>390,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,9</b>	<b>20,9</b>	<b>4,4</b>	<b>51,4</b>	<b>152,0</b>	<b>52,4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>69,0</b>	<b>88,8</b>	<b>250,0</b>	<b>1996,2</b>	<b>1,0</b>	<b>119,3</b>	<b>193,8</b>	<b>13,2</b>	<b>919,0</b>	<b>1109,3</b>	<b>265,0</b>	<b>14,2</b>	<b>1,1</b>	<b>102,3</b>		
<b>День 11 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	200	16,9	15,5	57,8	385,0	0,3	0,8	102,0	0,7	311,7	933,4	38,7	1,0	0,4	9,1	120313	120314
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
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	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110	
4	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
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
<b>Итого:</b>			<b>22,0</b>	<b>19,1</b>	<b>112,9</b>	<b>662,9</b>	<b>0,4</b>	<b>14,8</b>	<b>104,0</b>	<b>2,4</b>	<b>352,9</b>	<b>1006,1</b>	<b>60,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,5</b>	<b>11,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих и зеленого горошка	100	1,6	10,1	8,1	129,3	0,0	9,4	0,0	4,5	47,9	42,8	20,7	1,3	0,0	10,9	100402	100402
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110301	110302
3	Шинель рубленый куриный	150	17,9	13,5	17,3	261,9	0,1	2,1	77,9	1,9	89,6	235,6	28,9	2,2	0,2	16,3	120615	120616
4	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	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
<b>Итого:</b>			<b>36,2</b>	<b>31,6</b>	<b>135,6</b>	<b>974,2</b>	<b>0,5</b>	<b>33,8</b>	<b>92,9</b>	<b>10,4</b>	<b>364,9</b>	<b>662,3</b>	<b>142,0</b>	<b>11,2</b>	<b>0,5</b>	<b>63,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
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	Ирис	20	0,7	1,5	16,3	81,6	0,0	0,0	7,2	0,0	28,0	21,0	3,6	0,1	0,0	0,0		230103	230103
3	Кисловодский 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			
	Итого:		12,8	8,1	50,4	324,2	0,2	11,0	63,2	0,8	462,2	389,8	63,2	4,5	0,6	19,8			
	Итого за день:		70,9	58,8	299,0	1961,4	1,0	59,6	260,1	13,7	1180,1	2058,2	265,7	20,7	1,6	94,9			
День 12(суббота)																			
Зантрак																			
1	Каша овсяная на молоке	250	9,4	14,4	22,7	257,1	0,1	0,4	48,3	0,5	141,7	147,7	41,6	1,0	0,1	20,3		120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	143,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3		160101	160101
3	Фрукты в асортименте (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
4	Творог для детского питания	30	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			
5	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:		30,6	27,0	86,0	721,7	0,3	109,7	98,8	2,0	601,9	530,4	125,1	3,5	0,6	39,2			
Обед																			
1	Салат "Мозаика"	100	2,9	7,4	10,2	119,1	0,1	7,0	0,0	2,9	37,2	68,6	25,3	0,9	0,1	10,8		100515-1	100515-1
2	Уха Ростовская	250	5,3	4,1	16,0	121,7	0,1	15,3	33,1	0,7	132,0	219,1	33,5	1,2	0,1	59,0		110316	110317
3	Перец тушеный (говяжья) с соусом сметанным)	200	25,9	14,5	13,6	288,7	0,8	84,3	14851,0	2,6	677,0	914,8	49,1	17,7	5,6	45,3		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	5,8	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		160205	160232
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	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:		44,5	38,9	123,2	1022,8	1,3	125,5	14916,5	7,8	992,0	1465,0	169,3	23,6	6,0	137,6			
Полдник																			
1	Салат из белокочанной капусты	150	2,8	7,7	8,9	117,5	0,0	47,3	0,0	3,5	297,8	49,3	25,3	1,0	0,1	11,5		100201	100201
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:		4,8	7,9	29,1	209,5	0,1	51,3	0,0	3,7	311,8	63,3	33,3	3,8	0,1	11,5			
	Итого за день:		79,9	73,7	238,3	1954,0	1,7	286,5	15015,3	13,4	1905,7	2058,7	327,7	30,9	6,7	188,2			
	Итого за 6 дней		71,07	74,74	271,90	2027,36	1,09	115,71	2681,71	13,91	1237,25	1588,75	274,22	19,04	2,20	154,79			
	Итого за 12 дней		74,57	76,02	272,32	2047,09	1,49	96,94	1457,84	13,09	1360,56	1699,30	283,91	17,15	1,88	181,42			

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1. Вариант 2, в части организации питания обучающихся 5-11 классов 2 комплекс





4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	30,3	107,6	41,9	1,7	0,2	18,0	130103	130104
5	Компот из плодов сухих (курага)	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	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 ржанно-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:		40,9	38,8	150,3	1117,6	1117,6	0,6	26,8	138,2	8,8	393,5	717,1	161,4	8,6	0,6	59,7		
Полдник																		
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	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	18,0	230102	230102
Итого:		8,5	5,5	26,9	192,6	192,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
Итого за день:		78,3	76,5	254,6	2025,9	2025,9	1,1	47,9	229,4	13,4	1221,0	1658,6	287,2	19,9	2,2	137,8		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	200	16,9	15,5	57,8	385,0	0,3	0,8	102,0	0,7	311,7	933,4	38,7	1,0	0,4	9,1	120313	120314
2	Кофейный напиток из шквары с молоком	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	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	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	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:		23,46	21,07	98,35	627,71	627,71	0,4	15,6	123,0	1,4	584,0	1093,0	73,5	4,5	0,7	24,5		
Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	100	1,5	7,1	4,0	95,2	0,0	32,9	0,0	3,2	137,5	30,8	14,3	0,6	0,0	7,3	100202-1	100202-1
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	29,5	0,4	219,8	134,9	35,7	2,2	0,1	20,4	110103	110104
3	Котлеты из говядины	150	18,3	14,4	17,0	270,6	0,1	0,0	0,0	3,0	21,0	229,6	28,1	3,3	0,2	18,6	120523	120524
4	Рыц из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	5,8	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	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
7	Хлеб ржанно-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:		34,61	32,71	94,44	807,96	807,96	0,5	66,7	29,5	9,6	520,6	614,0	132,5	9,1	0,5	65,1		
Полдник																		
1	Овсянка с соусом ягодным	155	8,8	9,4	56,3	345,2	0,1	0,5	11,6	4,1	155,6	152,4	29,3	1,4	0,2	12,9	100	10
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	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:		18,83	15,40	71,95	503,23	503,23	0,3	2,5	67,6	4,2	555,6	492,4	67,3	1,6	0,7	30,9		
Итого за день:		76,9	69,2	264,7	1938,8	1938,8	1,1	78,8	220,1	15,2	1660,3	2193,3	273,3	15,2	1,8	120,4		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	43,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	12,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,6	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	51,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	100102
5	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	7,8	200102	200102
Итого:		22,5	27,8	86,1	689,4	689,4	0,3	36,3	118,8	1,6	663,0	561,8	129,7	3,4	0,6	42,1		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,4	9,0	5,9	120,1	0,1	4,3	26,0	3,0	46,1	101,1	35,9	0,7	0,1	8,8	100308	100308
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110302	110302
3	Рис отварной	180	5,8	9,8	62,9	362,5	0,1	1,6	16,2	0,3	7,7	95,9	31,6	0,7	0,0	9,5	130302	130302
4	Котлеты рыбные	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	543,0	786,7	50,5	1,3	0,1	21,0	120401	120402
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,1	0,1	7,0	29,4	0,0	2,0	0,0	0,0	3,4	2,2	1,8	0,5	0,0	0,4	160209	160209
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	7,8	200102	200102
7	Хлеб ржанно-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:		36,4	30,8	176,9	1120,9	1120,9	0,5	12,3	74,1	8,7	780,7	1270,7	165,0	6,8	0,4	250,0		
Полдник																		
1	Салат Нежный (е огурцы)	150	8,2	12,9	17,5	215,4	0,2	11,9	18,9	3,5	31,6	120,0	40,4	1,6	0,1	19,4	100525-1	100525-1
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:		10,2	13,1	37,7	307,4	307,4	0,2	15,9	18,9	3,7	45,6	134,0	48,4	4,4	0,2	19,4		
Итого за день:		69,0	71,7	300,8	2117,6	2117,6	1,0	64,4	211,8	14,1	1489,2	1966,5	343,1	14,5	1,1	311,5		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	250	7,0	14,1	35,5	296,8	0,1	0,7	55,8	0,4	221,4	130,7	20,8	0,4	0,2	23,3	120205	120206
2	Кофейный напиток из молока	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
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:		25,5	25,0	87,2	681,4	2,6	1,8	101,8	1,5	582,8	442,4	75,7	3,1	0,5	43,9			
Обед																			
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	5,1	5,9	78,3	0,0	31,5	0,0	2,3	198,5	32,9	16,9	0,6	0,0	7,7	100201	100201	
2	Уха Ростовская	250	5,3	4,1	16,0	121,7	0,1	15,3	33,1	0,7	132,0	219,1	33,5	1,2	0,1	59,0	110316	110317	
3	Печень тушеная (говядина) с соусом сметанным	200	25,9	14,5	13,6	288,7	0,8	84,3	14851,0	2,6	677,0	914,8	49,1	17,7	5,6	45,3	120515	120516	
4	Индюшка маринованная отварная	180	10,0	9,9	59,1	365,0	0,1	0,0	16,2	1,0	15,3	53,8	9,8	1,0	0,0	14,9	130401	130402	
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	8,0	160223	160223	
6	Фрукты в асортименте (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	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	2,0	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	5,0	0,6	0,0	0,0	2,0	200103	200103	
	Итого:		50,7	35,5	159,8	1174,3	1,2	243,1	14900,3	7,9	1157,5	1359,6	150,9	25,0	5,9	132,4			
Полдник																			
1	Кефир с фруктами	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	Йогурт 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	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:		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			
5	Хлеб за день	98,0	79,0	299,5	2313,0	4,0	248,2	15135,1	10,2	2405,2	2398,6	294,6	29,0	7,4	210,2				
	Итого за день:		77,56	72,68	284,69	2096,81	1,91	95,68	2702,39	13,49	1505,24	1834,50	295,70	18,37	2,48	160,05			
День 7 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Омлет картофельный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120321	120322	
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,3	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106	
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	Горошек зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206	130206	
5	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:		28,9	32,2	77,3	715,6	0,3	10,1	35,2	3,8	393,3	572,6	66,2	7,0	1,0	58,2			
Обед																			
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	100	1,1	7,1	2,5	79,4	0,0	15,1	0,0	3,5	37,3	32,4	23,1	0,7	0,1	8,6	100208-1	100208-1	
2	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	20,3	32,5	0,3	204,7	78,6	30,2	1,1	0,1	18,6	110305	110306	
3	Бифштексов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120506	120506	
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310	
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	16,8	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	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	10,0	1,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		33,9	30,2	135,0	949,1	0,6	36,5	61,9	7,8	513,4	634,1	229,5	10,2	0,5	57,0			
Полдник																			
1	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	150	2,2	10,6	6,0	142,8	0,0	49,4	0,0	4,8	206,2	46,3	21,4	0,9	0,1	11,0	100202-1	100202-1	
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:		4,2	10,8	26,2	234,8	0,1	53,4	0,0	5,0	220,2	60,3	29,4	3,7	0,1	11,0			
	Итого за день:		67,0	73,2	238,6	1899,5	1,0	99,9	97,1	16,6	1126,9	1257,0	325,1	20,8	1,6	126,2			
День 8 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная	250	7,2	12,9	33,6	279,5	0,1	0,4	21,9	0,1	135,0	131,5	33,4	0,9	0,1	16,6	120201	120202	
2	Какао 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	Фрукты в асортименте (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	2,8	210110	210110	
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:		18,4	21,3	94,5	647,9	0,3	15,4	47,4	1,4	474,3	378,2	94,6	5,7	0,4	34,7			
Обед																			
1	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,4	8,1	7,7	108,9	0,0	9,0	0,0	3,6	33,8	39,1	20,1	1,3	0,0	6,3	100403-1	100403-1	
2	Суп-перо куриный	250	8,8	8,6	26,7	219,8	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	14,7	110408-1	110408-1	
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120529	
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	6,9	29,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,8	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160204	
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 ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	10,0	1,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		34,6	48,9	122,3	980,9	0,5	12,9	63,4	6,5	238,8	403,7	76,2	5,5	0,3	35,2			

1	Кефир "Столничий"	150	10,7	31,5	77,0	633,9	0,1	0,0	126,1	1,8	42,1	133,0	16,4	2,0	0,2	13,8	170601	170602	
2	Кисло-молочный 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	18,0	210102	210102	
	<b>Итого:</b>		<b>18,5</b>	<b>36,5</b>	<b>85,4</b>	<b>741,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>182,1</b>	<b>1,9</b>	<b>442,1</b>	<b>473,0</b>	<b>54,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,8</b>	<b>31,8</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>71,4</b>	<b>106,6</b>	<b>302,1</b>	<b>2370,7</b>	<b>1,0</b>	<b>30,4</b>	<b>292,9</b>	<b>9,9</b>	<b>1155,3</b>	<b>1254,9</b>	<b>225,3</b>	<b>13,4</b>	<b>1,4</b>	<b>101,8</b>			
<b>День 9 (средн.)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Макаронн. запеченные с сыром	210	15,0	19,8	56,9	467,1	0,1	0,2	88,4	1,1	67,2	176,3	17,3	1,2	0,1	20,6	120213	120214	
2	Шквар из кабачков	100	1,2	4,7	7,7	78,0	0,1	25,1	0,0	2,3	29,0	29,7	17,0	0,8	0,1	4,3	100518	100502	
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>20,7</b>	<b>26,3</b>	<b>101,4</b>	<b>726,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,3</b>	<b>88,4</b>	<b>4,3</b>	<b>114,0</b>	<b>262,1</b>	<b>42,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>24,9</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501	
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,7	2,7	30,8	186,3	0,2	6,0	13,8	0,8	43,2	123,0	38,9	2,2	0,1	14,7	110307	110308	
3	Гуляш из мяса птицы	130	16,1	5,2	4,4	129,0	0,1	2,7	45,5	0,7	15,6	116,4	15,2	1,2	0,1	13,9	120601	120602	
4	Рис отварной	180	5,8	9,8	62,9	362,5	0,1	0,0	16,2	0,3	7,7	98,9	31,6	0,7	0,0	9,5	130301	130302	
5	Напиток из плодов сухих (зелен.)	200	0,4	0,1	15,8	66,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,5	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	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	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	
	<b>Итого:</b>		<b>41,6</b>	<b>28,3</b>	<b>183,4</b>	<b>1157,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,0</b>	<b>75,6</b>	<b>7,1</b>	<b>283,6</b>	<b>606,6</b>	<b>137,3</b>	<b>8,1</b>	<b>0,3</b>	<b>52,7</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Огурцы свежие	150	1,2	0,2	3,8	21,0	0,0	15,0	0,0	0,2	34,5	63,0	21,0	0,9	0,1	4,5	100519	100519	
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0			
3	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	
	<b>Итого:</b>		<b>4,7</b>	<b>2,3</b>	<b>38,8</b>	<b>196,4</b>	<b>0,1</b>	<b>19,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,1</b>	<b>54,3</b>	<b>95,0</b>	<b>33,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,0</b>	<b>56,9</b>	<b>323,7</b>	<b>2079,9</b>	<b>0,9</b>	<b>61,3</b>	<b>166,0</b>	<b>12,4</b>	<b>451,9</b>	<b>963,7</b>	<b>212,5</b>	<b>14,9</b>	<b>0,6</b>	<b>82,0</b>			
<b>День 10 (песверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208	
2	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	100102	
3	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	
4	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	12,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,6	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108	
5	Фрукты в асептической упаковке (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	
	<b>Итого:</b>		<b>22,5</b>	<b>27,8</b>	<b>86,1</b>	<b>689,4</b>	<b>0,3</b>	<b>36,3</b>	<b>118,8</b>	<b>1,6</b>	<b>663,0</b>	<b>561,8</b>	<b>129,7</b>	<b>3,4</b>	<b>0,6</b>	<b>42,1</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из моркови и свежих огурцов	100	1,9	7,5	12,7	126,2	0,1	7,9	0,0	3,3	25,3	65,7	29,5	0,9	0,1	9,0	100307-1	100307-1	
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	25,7	0,5	28,2	124,2	32,8	1,9	0,1	20,4	110311	110312	
3	Тертый рыбные	160	21,4	8,5	10,9	205,6	0,2	2,8	13,7	3,2	440,5	637,7	44,7	1,3	0,1	166,4	120403	120404	
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	30,3	107,6	41,9	1,7	0,2	18,0	130103	130104	
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	13,1	61,2	0,0	52,0	0,0	0,3	11,3	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238	
6	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	
7	Хлеб ржано-пшеничный	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:		39,5	31,6	118,2	914,4	0,7	41,0	266,4	8,1	607,0	1057,1	177,5	606,8	0,5	215,9
Дети 11 (пятница)															
Завтрак															
1	Сырники из творога с соусом ягодным	200	16,9	57,8	385,0	0,3	0,8	102,0	0,7	311,7	933,4	38,7	1,0	0,4	9,1
2	Чай	200	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	32,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210,10
4	Печенье	20	1,5	2,0	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0
Итого:		22,0	19,1	112,9	662,9	0,3	14,8	104,0	2,4	352,9	1006,1	60,5	5,0	0,5	11,9
Обед															
1	Салат Летний	100	1,2	7,2	6,9	0,1	14,1	0,0	3,4	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,8	3,3	13,5	0,1	9,4	15,5	0,7	121,9	151,4	47,4	1,3	0,1	16,3
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9
4	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0
Итого:		34,9	43,5	141,8	1014,3	0,6	27,5	45,5	6,9	350,5	534,8	116,8	8,9	0,4	42,8
Полдник															
1	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	0,7	0,5	18,5	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8
2	Ярис	20	0,7	1,0	81,6	0,0	0,0	7,2	0,0	28,0	21,0	3,6	0,1	0,0	0,0
3	Кисло-сладкий напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0
Итого:		12,8	8,1	50,4	324,2	0,2	11,0	63,2	0,8	462,2	389,8	63,2	4,5	0,6	19,8
Итого за день:		69,7	70,7	305,2	2001,4	1,1	53,2	212,7	10,1	1165,7	1930,7	240,5	18,4	1,5	74,5
Дети 12 (суббота)															
Завтрак															
1	Каша овсяная на молоке	250	9,4	14,4	22,7	0,1	0,4	48,3	0,5	141,7	147,7	41,6	1,0	0,1	20,3
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	1,6	0,4	14,6	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6
4	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0
Итого:		30,6	27,0	86,0	721,7	0,3	109,7	98,8	2,0	601,9	530,4	125,1	3,5	0,6	39,2
Обед															
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,4	9,0	5,9	0,1	4,3	26,0	3,0	46,1	101,1	35,9	0,7	0,1	8,8
2	Суп-пюре куриный	250	8,8	8,6	26,7	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	14,7
3	Рыба припущенная	200	39,8	9,7	0,4	247,6	0,2	54,8	2,3	872,6	1269,5	75,1	1,3	0,2	344,8
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0
Итого:		63,2	43,3	122,1	1132,6	0,7	24,0	156,0	7,9	1215,1	1786,0	188,3	7,0	0,6	393,7
Полдник															
1	Салат из белокочанной капусты	150	2,8	7,2	8,9	0,0	47,3	0,0	3,5	297,8	49,3	25,3	1,0	0,1	11,5
2	Сок (см. приложение)	200	0,2	20,2	20,2	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
Итого:		4,8	7,9	29,1	209,5	0,1	51,3	0,0	3,7	311,8	63,3	33,3	3,8	0,1	11,5
Итого за день:		98,6	78,1	237,1	2063,8	1,1	184,9	254,8	13,6	2128,8	2379,7	346,7	14,3	1,2	444,3
Итого за 6 дней:		74,55	76,67	277,27	2068,31	1,05	87,15	238,25	12,81	1224,97	1592,83	284,94	116,15	1,27	184,36
Итого за 12 дней:		76,06	74,68	280,98	2082,56	1,48	91,42	1470,32	13,15	1365,11	1713,66	290,32	67,26	1,87	176,71