

Примерное 12 – ти дневное меню для организации питания детей, обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы.

Изменение 1

Примерное 12 – ти дневное меню для организации питания детей, обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы. Изменение 1, **1 комплекс**

Примерное меню на 7-е и 8-е дни для колледжей, Изменение 1.1 комплекса

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г		г		г		г		ккал		В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг			
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г												
<b>День 1 (понедельник)</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	0,0	0,0	0,0	8,5	100501	100501		
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	0,1	0,1	0,1	16,5	110303	110304		
4	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	0,1	0,1	0,1	9,9	120529	120529		
5	Напиток лимонный	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	0,0	0,0	0,0	0,4	160204	160231		
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	0,0	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	0,0	0,0	0,0	6,0	200103	200103		
<b>Итого:</b>			36,4	44,8	119,6	941,4	0,5	17,8	59,4	6,3	260,9	461,1	91,3	6,0	0,3	0,3	0,3	0,3	41,3				
<b>День 2 (вторник)</b>																							
<b>Обед</b>																							
1	Салат из б/к капусты, 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	0,0	0,0	0,0	10,5	100549	100549		
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	0,1	0,1	0,1	15,2	110301	110302		
3	Колеты 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	0,1	0,1	0,1	0,1	140,1	120401	120402		
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	0,2	0,2	0,2	18,0	130104	130104		
5	Напиток из плодов сухих (ягоды)	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160242	160242		
5	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	4,7	190306	190306		
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	0,0	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	0,0	0,0	0,0	4,0	200103	200103		
<b>Итого:</b>			29,7	32,8	143,9	983,0	0,6	40,6	62,4	8,8	646,5	1038,3	149,8	7,1	0,5	0,5	0,5	0,5	192,5				
<b>День 3 (среда)</b>																							
<b>Обед</b>																							
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	0,0	0,0	0,0	10,6	100550	100550		
2	Щи из свежей капусты на масле бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	22,5	0,2	203,6	51,3	21,7	0,8	0,1	0,1	0,1	0,1	16,1	110105	110106		
3	Бефстроганов 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	0,1	0,1	0,1	15,5	120505	120506		
4	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,7	11,9	51,7	352,8	0,3	0,0	17,1	0,6	15,1	190,0	126,6	4,3	0,1	0,1	0,1	0,1	10,9	130309	130310		
5	Компот из плодов сухих (ягоды)	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	0,0	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	0,0	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	0,0	0,0	0,0	6,0	200103	200103		
<b>Итого:</b>			35,5	28,7	149,7	1001,3	0,6	34,8	52,8	7,8	545,8	666,3	227,3	10,8	0,5	0,5	0,5	0,5	59,0				
<b>День 4 (четверг)</b>																							
<b>Обед</b>																							
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	0,0	0,0	0,0	7,7	100201	100201		
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	0,1	0,1	0,1	14,7	110307	110308		
3	Соус Альфредо с курицей	100	10,0	8,9	3,2	132,7	0,1	3,3	62,8	0,6	164,0	169,4	22,1	0,9	0,2	0,2	0,2	0,2	17,5	120702	120703		
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	0,0	0,0	0,0	14,9	130401	130402		
5	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	0,0	0,0	0,0	2,8	210110	210110		

6	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160232
7	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	0,0	200102
8	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	
	Итого:		34,8	27,9	141,7	962,4	0,5	54,8	92,8	5,4	498,4	461,3	107,8	8,6	0,4	59,5		

День 5 (пятница)

Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	0,0	9,0	0,0	4,5	21,8	38,2	12,7	0,5	0,0	7,2	100205	
2	Суп-пюре 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	
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 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	
5	Фрукты в асортименте (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	
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	
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:		34,7	51,1	126,8	1021,6	0,5	46,6	63,4	7,5	255,3	415,1	76,0	5,3	0,3	36,3		

День 6 (суббота)

Обед																		
1	Салат из свеклы 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	
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	
3	Рыба припущенная	150	29,9	7,3	0,3	185,7	0,2	2,2	41,1	1,8	654,5	952,1	56,3	1,0	0,1	258,6	120405	
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	78,5	117,6	39,6	1,5	0,2	38,3	130101	
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	
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:		52,6	39,4	120,8	1050,8	0,6	41,3	129,4	8,6	939,0	1437,9	175,8	10,4	0,6	311,7		
	Итого за 6 дней		3728	3746	13375	99340	0,58	39,31	76,68	7,41	524,33	746,67	138,00	8,04	0,42	116,89		

День 7 (воскресенье)

Обед																		
1	Салат из моркови 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	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	
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		
3	Выпечка рубленые 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	10,9	120611	
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	
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	
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	
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:		35,4	27,9	132,3	925,4	0,5	27,4	85,3	10,3	290,3	584,2	158,5	7,7	0,5	50,9		

День 8 (вторник)

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	110305	
3	Лулу из говядины с соусом томатным	100	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	137,1	19,2	2,0	0,1	20,2	120504	
4	Рис отварной	190	6,2	10,3	66,4	382,6	0,1	0,0	17,1	0,3	8,1	101,3	33,4	0,7	0,0	10,0	130301	

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	0,4	160231
5	Кефир "Столбчатый"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	-42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170602
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
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
	<b>Итого:</b>		<b>33,8</b>	<b>36,3</b>	<b>164,6</b>	<b>1122,0</b>	<b>0,4</b>	<b>40,0</b>	<b>91,6</b>	<b>8,3</b>	<b>380,2</b>	<b>542,1</b>	<b>125,9</b>	<b>7,1</b>	<b>0,4</b>	<b>68,3</b>	

День 9 (среда)

<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
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
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	0,1	140,1	120401
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	78,5	117,6	39,6	1,5	0,2	38,3	130101
5	Напиток из плодов сухих (ябл.)	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	0,0	0,0	160242
5	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
5	Гемоген обогащенный витаминизированный	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0	
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	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
	<b>Итого:</b>		<b>33,4</b>	<b>37,0</b>	<b>166,1</b>	<b>1117,1</b>	<b>0,7</b>	<b>48,8</b>	<b>128,7</b>	<b>7,9</b>	<b>909,4</b>	<b>1123,6</b>	<b>189,2</b>	<b>11,5</b>	<b>0,6</b>	<b>216,3</b>	

День 10 (четверг)

<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих 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
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
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	Компот из плодов сухих	200	0,8	0,1	19,4	79,9	0,0	1,0	200,0	0,0	23,2	38,4	18,4	0,6	0,0	0,0	160211-1
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
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
	<b>Итого:</b>		<b>37,5</b>	<b>48,8</b>	<b>117,6</b>	<b>971,2</b>	<b>0,5</b>	<b>16,2</b>	<b>280,2</b>	<b>6,9</b>	<b>238,5</b>	<b>476,1</b>	<b>100,1</b>	<b>6,3</b>	<b>0,4</b>	<b>40,8</b>	

День 11 (пятница)

<b>Обед</b>																	
1	Салат из б/х капусты, 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	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
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	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
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
4	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
5	Пельмени	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	
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	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
	<b>Итого:</b>		<b>32,0</b>	<b>27,6</b>	<b>159,1</b>	<b>1020,0</b>	<b>0,5</b>	<b>49,6</b>	<b>68,9</b>	<b>10,5</b>	<b>384,4</b>	<b>624,8</b>	<b>156,7</b>	<b>14,5</b>	<b>0,5</b>	<b>59,2</b>	

День 12 (суббота)

<b>Обед</b>																	
1	Салат "Мясная"	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

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	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	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:		36,2	35,0	122,5	951,2	1,1	97,5	9977,5	7,0	821,2	1166,8	153,9	17,7	4,2	123,9		
	Итого за 6 дней		34,72	35,45	143,69	1017,84	0,62	46,57	1772,03	8,47	504,01	752,95	147,22	10,80	1,08	90,07		
	Итого за 12 дней		36,00	36,45	138,72	1005,62	0,60	42,94	924,26	7,94	514,17	749,81	142,61	9,42	0,75	103,48		

Примерное 12 – ти дневное меню для организации питания детей, обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования города Москвы. Изменение 1, 2 комплекс

Примерное 12 – ти дневное меню для колледжей, Изменение 1.2. комплекс

№ п/п	Наименование	Выход		Жиры	Углеводы	Энергетическая плотность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г				В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, тоэк.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг	г		
		День 1 (понедельник)																
Обед																		
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	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	Котлета рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,3	17,7	135,2	15,9	1,4	0,1	8,7	120613	120614
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	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	0,4	160204	160231
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	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:			31,4	28,7	116,4	839,4	0,5	39,6	77,8	8,2	462,0	609,9	145,2	8,2	0,4	59,3		
День 2 (вторник)																		
Обед																		
1	Салат из свежих и соевых огурцов	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 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	Азу из говядины с соусом томатным	100	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	137,1	19,2	2,0	0,1	20,2	120503	120504
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	1,6	0,3	18,4	97,3	32,3	0,7	0,0	54,9	130301	130302
5	Напиток из плодов сухих (ягода)	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	0,0	0,0	160242	160242
6	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
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:			38,4	31,4	190,9	1201,3	0,5	32,3	43,2	9,4	509,0	702,8	141,8	8,8	0,4	110,7		
День 3 (среда)																		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	120	1,5	8,5	7,8	115,0	0,1	5,6	0,0	4,1	30,5	62,2	42,9	0,8	0,1	5,6	100301	100301
2	Суп-пюре 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	110407-1	110408-1
3	Шницель рубленый тушенный	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
1	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
4	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
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
Итого:			31,8	30,1	127,7	983,9	0,5	27,1	112,3	8,3	314,1	582,2	151,3	7,1	0,5	53,3		
День 4 (четверг)																		





2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	22,5	0,2	203,6	51,3	21,7	0,8	0,1	16,1	110105	110106	
3	Бефстроганов 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	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 (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	Пельмене	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			
7	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	
8	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:		32,2	33,3	131,7	956,0	0,5	29,7	55,9	9,3	449,1	555,1	208,4	9,5	0,4	51,0			
День 8 (вторник)																			
Обед																			
1	Салат из свеклы с соленьями 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-пюре 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	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231	
5	Кеас "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602	
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	200103	200103	
	Итого:		35,6	56,6	130,7	1105,3	0,5	12,9	105,4	6,6	198,3	381,2	74,1	5,3	0,4	37,8			
День 9 (среда)																			
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	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	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	1,6	0,3	18,4	97,3	32,3	0,7	0,0	54,9	130301	130302	
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	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	0,0	0,0	160242	160242	
6	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	
7	Гемоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0			
8	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	
9	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:		43,4	28,0	216,9	1299,4	0,6	31,0	81,0	7,3	318,8	630,0	151,0	11,4	0,4	100,9			
День 10 (четверг)																			
Обед																			
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	Гарели рыбные	180	24,1	9,5	12,2	231,3	0,2	3,2	15,4	3,6	495,6	717,4	50,3	1,4	0,1	187,2	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	Компот из плодов сухих	200	0,8	0,1	19,4	79,9	0,0	1,0	200,0	0,0	23,2	38,4	18,4	0,6	0,0	0,0	160211-1	160211-1	
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:		42,2	32,6	119,6	940,1	0,7	41,4	268,1	8,5	662,1	1136,8	183,1	7,6	0,6	236,7			
День 11 (продолжение)																			
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	100550	
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,8	3,3	13,5	102,3	0,1	9,4	15,5	0,7	121,9	151,4	47,4	1,3	0,1	16,3	110314	110315	
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	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	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	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:		32,7	44,5	126,7	952,5	0,6	27,5	47,5	6,9	251,6	436,0	108,2	7,8	0,4	38,8			
День 12 (суббота)																			
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-пюре 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	110407-1	110408-1	
3	Риса припущенный	150	29,9	7,3	0,3	185,7	0,2	2,2	41,1	1,8	654,5	952,1	56,3	1,0	0,1	258,6	120405	120405	
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	78,5	117,6	39,6	1,5	0,2	38,3	130101	130102	
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	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:		53,3	40,8	125,0	1082,7	0,6	23,3	142,3	7,3	1001,6	1469,6	169,8	6,7	0,5	326,4			
	Итого за 6 дней		39,87	39,64	141,76	1055,99	0,58	27,62	116,69	7,65	480,25	768,10	149,10	8,03	0,44	131,94			
	Итого за 12 дней		37,42	35,57	144,19	1031,53	0,58	39,76	915,32	8,10	531,31	782,33	147,03	9,10	0,73	124,19			