

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

Изменение 1. Вариант 2

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

Примерное 12 – ти дневное меню для колледжей. Изменение 1, Вариант 2. 1 комплекс

№ п/п	Питометование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы			Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
		г	г			г	г	г	ккал	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг
		День 1 (полдельник)																		
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	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	0,0	0,0	0,0	16,5	110303	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	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,4	160231	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	0,5	0,0	0,0	0,0	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	150,0	15,0	1,9	0,0	0,0	0,0	6,0	200103	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	0,3	41,3			

День 2 (вторник)

Обед																				
1	Салат из капусты белокачанной 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	0,0	0,0	7,3	100202-1	100202-1
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	0,0	0,0	0,0	15,2	110302	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	0,0	0,0	0,0	140,1	120402	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	0,0	0,0	0,0	18,0	130103	130103
5	Напиток из плодов сухих (яблоко)	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	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	0,0	0,0	4,7	190304	190304	
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	0,0	200102	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	0,0	4,0	200103	200103	
Итого:			30,0	31,7	140,0	968,0	0,6	56,7	62,4	8,2	726,6	1032,1	144,6	7,0	0,5	0,5	189,3			

День 3 (среда)

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	0,0	0,0	10,6	100550	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	0,0	0,0	0,0	18,6	110306	110306
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	0,0	0,0	0,0	15,5	120506	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	0,0	0,0	0,0	10,9	130310	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	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	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	6,0	200103	200103	
Итого:			35,7	31,1	152,0	1033,1	0,7	35,5	62,8	7,9	546,9	693,6	235,8	11,2	0,5	0,5	61,6			

День 4 (четверг)

Обед																				
1	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	0,0	0,0	7,1	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	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	17,5	120702	120703
4	Нашама макаронные отварные	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	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
6	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	160232	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	200102	200102
8	Хлеб ржанно-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:			34,2	32,0	141,2	994,4	0,5	47,8	92,8	7,2	412,8	455,1	105,9	8,9	0,4	59,0		

День 5 (пятница)

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-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	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 (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
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
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:			35,0	48,1	123,9	985,6	0,5	52,5	63,4	6,6	270,4	409,0	86,2	5,3	0,3	37,6		

День 6 (суббота)

Обед																		
1	Салат из свежих 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	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	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102
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 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:			52,6	39,4	120,8	1050,8	0,6	41,3	129,4	8,6	934,3	1437,0	175,5	10,3	0,6	312,8		
Итого за 6 дней			37,32	37,87	132,43	993,53	0,58	41,09	78,34	7,46	525,31	747,98	139,88	8,12	0,43	116,94		

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	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	110304
3	Пельмени	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	120613	120614
4	Котлеты 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
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	130204

6	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		36,4	30,8	138,4	979,9	0,5	27,3	81,7	10,3	248,3	562,4	155,1	7,7	0,5	48,7			

День 8 (вторник)

Обед																			
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
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	110106
3	Гуляш из говядины с соусом томатным	100	14,4	1,6	3,3	85,2	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	20,3	120508	120508	120508
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	130301	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	160231	160231
6	Кекс "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	170602
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	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	200103	200103
	Итого:		33,7	35,2	153,9	1069,3	0,3	40,6	90,6	6,5	413,0	506,2	118,4	6,6	0,4	65,7			

День 9 (среда)

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	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	110103	110104
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	120402	120402
4	Шаре 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	130102
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	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	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	210110
7	Гематоген обогащенный оппешеным 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	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	200103
	Итого:		33,4	37,0	162,1	1101,2	0,7	48,8	128,7	7,9	904,7	1122,7	187,9	11,5	0,6	197,4			

День 10 (четверг)

Обед																			
1	Салат из свежей 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	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	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	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	0,6	0,0	0,0	160238	160238	160238
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	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
День 11 (пятница)																		
Обед																		
1	Салат из свеклы 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	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	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	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
7	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		
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:			34,0	31,5	178,2	1138,3	0,5	42,1	70,9	11,9	380,9	648,5	162,0	15,5	0,5	59,6		
День 12 (суббота)																		
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	Печенье тушана (говядья) 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	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:			36,2	35,0	119,5	939,3	1,1	97,5	9977,5	7,0	821,1	1166,8	153,9	17,7	4,2	123,9		
Итого за 6 дней			35,38	36,52	145,60	1038,81	0,61	53,91	1738,27	8,52	499,87	745,48	144,39	10,90	1,07	89,34		
Итого за 12 дней			36,35	37,19	139,01	1016,17	0,60	47,50	908,31	7,99	512,59	746,73	142,14	9,51	0,75	103,14		

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

Примерное 12 – ти дневное меню для колледжей. Изменение 1. Вариант 2. 2 комплекс

№ п/п	Наименование	Выход			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
		г	г	г	ккал	ккал	г	г	г	г	г	г	мг	мг	мг			мг
Обед																		
День 1 (понедельник)																		
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	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	110103	110104	
3	Котлеты рубленные из говядины	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	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	130203	130204	
5	Паштет из печени	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	160204	160203	
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:		32,9	29,3	123,7	879,8	0,5	39,6	77,8	8,5	466,6	626,7	147,8	8,5	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	100403-1	100403-1	
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	110105	110106	
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	120503	120504	
4	Рис отварной	180	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	130301	130302	
5	Паштет из печени (печень)	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	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	190304	190306	
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	200102	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	200103	200103	
	Итого:		35,5	29,7	163,7	1065,2	0,4	31,6	47,8	8,8	442,5	608,4	125,0	7,5	0,4	60,7		
День 3 (среда)																		
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	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	110407-1	110408-1	
3	Выпечка 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	120611	120612	
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	130103	130104	
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	160239	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	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	200103	200103	
	Итого:		32,1	34,6	125,1	942,6	0,5	26,1	112,3	7,7	309,0	571,8	144,2	7,0	0,5	52,3		
День 4 (четверг)																		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной 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	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	110103	110104	

3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524	
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	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	
6	Напиток соевый/чай	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	
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	154,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	Итого:		31,7	29,3	122,7	882,3	0,5	74,7	29,5	9,4	590,7	619,7	143,4	11,9	0,4	63,7			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			

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	110301	110302	
3	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	210,1	120401	120402	
4	Рис отварной	180	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	130301	130302	
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	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	
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:		37,1	31,0	183,7	1155,1	0,5	46,5	74,1	8,9	812,2	1286,0	174,9	6,9	0,4	250,0			
День 6 (суббота)																			
Обед																			
1	Салат из белокочерной 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	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	Пюре из картофеля отварное	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	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:		40,8	31,2	141,4	1013,4	0,9	107,0	9961,3	6,7	925,4	1020,0	112,1	18,6	4,0	115,2			
	Итого за 6 дней		35,01	30,83	143,39	989,73	0,56	54,25	1717,14	8,34	591,06	788,75	141,23	10,05	1,02	100,17			
День 7 (воскресенье)																			
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	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	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	200102	200102
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	200103	200103
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:			32,8	32,8	134,3	964,7	0,6	36,5	65,9	8,4	465,6	576,5	227,3	9,9	0,5	55,0		

День 8 (вторник)

Обед

1	Салат из свежих овощей	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	Цельнозерновые	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 апельсиновый	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	160231
5	Кефир "Столешный"	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	58,6	127,7	1093,4	0,5	12,9	105,4	6,6	198,2	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	Туша 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	120602	120602
4	Рис отварной	180	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	130302
5	Напиток из яблок сухих (яблоко)	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	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	Гематоген обогащенный опущенным 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:			43,3	29,5	212,3	1293,9	0,6	31,0	95,6	7,4	308,0	628,6	150,3	11,3	0,4	55,5		

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	Теряки 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	Напиток апельсиновый	200	0,5	0,2	13,1	61,2	0,0	52,0	0,0	0,3	11,3	11,7	4,7	0,6	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	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:			42,9	32,9	123,2	967,7	0,8	92,4	68,1	9,0	700,2	1160,0	174,4	8,2	0,6	238,7		

День 11 (пятница)

Завтрак

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	100530	100530
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	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		
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		

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	110407-1
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	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	130101	130102
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	160205
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	122,0	1070,7	0,6	23,3	142,3	7,3	996,9	1468,6	169,6	6,7	0,5	307,5		
	Итого за 6 дней		40,09	39,84	141,03	1057,14	0,60	37,26	87,46	7,60	486,74	775,17	150,65	8,21	0,45	122,21		
	Итого за 12 дней		37,55	35,34	142,21	1023,43	0,58	45,76	902,30	7,97	538,90	781,96	145,94	9,13	0,73	111,19		