

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
города Ульяновска «Средняя школа №37»  
А.А. Жидова  
2024г.



УТВЕРЖАЮ:  
Генеральный директор  
ООО «Ульяновский областной центр поддержки предпринимательства и малого бизнеса»  
А.В. Голмачев  
30 августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПО ВОЗРАСТАМ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
(СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
И АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

г. УЛЬЯНОВСК, 2024 г.

№ рецепта	Название блюда	Масса	Жиры		Углеводы		Энергия		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	P		Fe	I		Se
			г	г	г	г	ккал	мг									мкг	мг		мг	мг	
	Понедельник, 1 неделя																					
	Завтрак																					
3,01	Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0		
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28		
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23		
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25		
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7		
	Итого за завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46		
	Обед																					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002		
*ЭП 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	10,4	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2			
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44		
33,09	Биточки тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06	37,04	231,27	4,11	66,17	5,78	62,7		
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17		
519,09	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9		
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12		
	Итого за обед	750	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	0,43	217,82	1,3	28,58	413,94	967,64	213,35	195,98	519,14	10,38	25,1	12,93	135		
	Полдник																					
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ветрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1		
409,16	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0		
	Итого за Полдник	300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	1,05	4,17	10,72	23,1		
	Уплотненный полдник																					
28,01	Фрукт порционнно	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8		
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/	17,53	16,88	98,19	614,23	0,32	0,36	43,97	0	1,01	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0		
11,18	Блины со сладкой подливой	30																				
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4		
	Итого за Уплотненный полдник	530	18,33	17,38	113,19	682,34	0,35	0,39	50,05	0	12,81	927,15	820,11	283,27	93,99	340,9	6,77	8,52	32,5	8,4		
	Итого за день	2080	80,93	75,08	354,49	2417,4	1,1	1,3	419,41	1,67	43,34	2221,41	2435,65	1006,2	385,96	1333,2	20,64	106,28	68,09	247,9		

	Вторник, 1 недели																					
	<b>Завтрак</b>																					
	28,12 Фрукт порционной/ИЛИ / фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02		6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	6,72,06 Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08		26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87	
	234,09 Суп сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02		11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04	
	303,16 Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13		13,29	0	0,52	36,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20	
	0,33 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01		0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>	<b>473,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>		<b>57,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,9</b>	<b>379,05</b>	<b>869,43</b>	<b>236,71</b>	<b>67,26</b>	<b>236,35</b>	<b>5,08</b>	<b>20,16</b>	<b>7,64</b>	<b>70,86</b>	
	<b>Обед</b>																					
	62,02 Салат из моркови	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06		1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5	
	* 53,25 Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02		0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0	
	184,05 Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,2	4,5	11,7	107,8	0,04	0,04		130,28	0	8,77	19,46	333,8	31,19	23,05	48,02	1,05	5,36	0,45	28,25	
	77,77 Гулш из говядины с соусом овощным	90	14,9	16	4,7	222,2	0,05	0,11		117,75	0,06	1,39	42,31	293,93	13,96	22,93	148,8	2,19	6,52	0,35	58,91	
	355 Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02		21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72	
	409,02 Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	22,8	93,3	0,17	0,21		56,43	1,26	8,1	8,25	101,24	70,81	5,74	6,79	0,66	0,9	0,09	4,35	
	5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04		0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,6</b>	<b>32,6</b>	<b>110,2</b>	<b>852,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0,59</b>		<b>308,12</b>	<b>3,34</b>	<b>31,52</b>	<b>647,76</b>	<b>936,99</b>	<b>288,65</b>	<b>107,8</b>	<b>405,82</b>	<b>7,48</b>	<b>32,03</b>	<b>15,24</b>	<b>174,6</b>	
	<b>Полдник</b>																					
	738,4 Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07		12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84	
	345,95 Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02		72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>6,8</b>	<b>39,8</b>	<b>257</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>		<b>84,59</b>	<b>0,02</b>	<b>4,21</b>	<b>310,79</b>	<b>351,45</b>	<b>82,85</b>	<b>20</b>	<b>100,71</b>	<b>1,51</b>	<b>44,66</b>	<b>2,65</b>	<b>37,79</b>	
	<b>Углощенный полдник</b>																					
	43,5 Салат овощной с маслом растительным	100	3,86	6,38	3,92	88,56	0,04	0,12		0,06	0,44	46,6	0	205,56	45,76	13,92	61,06	0,96	5,28	6,62	15,26	
	202,58/ Наваронник с мясными заделками с соусом сметано-томатным	150/ 30	18,97	27,43	23,82	312,17	0,09	0,15		31,03	0	0,69	204,2	2759,15	31,29	32,49	188,68	2,68	48,25	3,57	7,69	
	420,17 Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21		56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
	5,07 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02		0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	<b>Итого за Углощенный полдник</b>	<b>510</b>	<b>25,01</b>	<b>34,27</b>	<b>59,72</b>	<b>541,81</b>	<b>0,35</b>	<b>0,5</b>		<b>87,52</b>	<b>1,7</b>	<b>55,39</b>	<b>334,23</b>	<b>3136,38</b>	<b>156,51</b>	<b>66,25</b>	<b>301,53</b>	<b>5,45</b>	<b>55,75</b>	<b>11,93</b>	<b>34,5</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>2060</b>	<b>76,91</b>	<b>88,37</b>	<b>281,92</b>	<b>2124,9</b>	<b>1,14</b>	<b>1,44</b>		<b>537,53</b>	<b>5,22</b>	<b>108</b>	<b>1671,83</b>	<b>5294,25</b>	<b>764,72</b>	<b>261,31</b>	<b>1044,4</b>	<b>19,53</b>	<b>152,6</b>	<b>37,46</b>	<b>317,7</b>	

<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,5	1,5	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
478,28	Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	200	14,57	15,89	37,75	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,5	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,27</b>	<b>17,99</b>	<b>73,75</b>	<b>555,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>743,08</b>	<b>0,16</b>	<b>6,4</b>	<b>317,83</b>	<b>385,62</b>	<b>262,82</b>	<b>65,76</b>	<b>394,56</b>	<b>3,74</b>	<b>19,17</b>	<b>46,75</b>	<b>86,37</b>
<b>Обед</b>																				
50,09	Салат из свежлы с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4
<b>*38,26</b>	<b>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</b>	<b>60</b>	<b>0,34</b>	<b>2,05</b>	<b>1,74</b>	<b>28,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>8,91</b>	<b>91</b>	<b>61,37</b>	<b>12,84</b>	<b>9,82</b>	<b>8,93</b>	<b>0,29</b>	<b>0,001</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02	10,35	239,94	31,13	14,83	37,95	0,5	4,29	0,24	20,88
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	90	10,1	14,4	20,7	252,4	0,1	0,19	59,04	1,59	5,19	353,26	231,11	138,68	19,3	134,44	2,45	52,99	3,27	29,28
332,26	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,3</b>	<b>36,1</b>	<b>110,3</b>	<b>883,3</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>294,68</b>	<b>2,37</b>	<b>20,97</b>	<b>901,65</b>	<b>809,96</b>	<b>525,1</b>	<b>84,95</b>	<b>413,96</b>	<b>6,64</b>	<b>83,89</b>	<b>9,58</b>	<b>84,48</b>
<b>Полдник</b>																				
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
407	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>3,4</b>	<b>68,8</b>	<b>331</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>455,85</b>	<b>0,07</b>	<b>8,72</b>	<b>17,68</b>	<b>616,59</b>	<b>68,94</b>	<b>30,94</b>	<b>92,14</b>	<b>1,47</b>	<b>2,93</b>	<b>3,33</b>	<b>15,09</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																				
33,02	Котлеты мясные	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66
331,07	Соус овощной с томатом	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	4,24	15,84	111,52	0,09	0,08	19,04	0,07	8,16	129,44	499,86	31,59	22,58	67,57	0,82	22,76	0,62	34,24
695,2	Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>505</b>	<b>25,68</b>	<b>22,73</b>	<b>85,21</b>	<b>649,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>102,2</b>	<b>0,77</b>	<b>12,33</b>	<b>527,57</b>	<b>912,45</b>	<b>232,55</b>	<b>83,22</b>	<b>350,95</b>	<b>6,58</b>	<b>36,78</b>	<b>14,69</b>	<b>128,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2055</b>	<b>80,55</b>	<b>80,22</b>	<b>338,06</b>	<b>2419,4</b>	<b>0,97</b>	<b>1,34</b>	<b>1595,8</b>	<b>3,37</b>	<b>48,42</b>	<b>1764,73</b>	<b>2724,62</b>	<b>1089,4</b>	<b>264,87</b>	<b>1251,6</b>	<b>18,43</b>	<b>142,77</b>	<b>74,35</b>	<b>314,2</b>

	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
<b>520</b>	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>22,9</b>	<b>21,9</b>	<b>95,5</b>	<b>669,7</b>	<b>0,31</b>	<b>0,37</b>	<b>88,59</b>	<b>0,36</b>	<b>1,07</b>	<b>283,7</b>	<b>534,14</b>	<b>373,11</b>	<b>108,46</b>	<b>434,58</b>	<b>3,72</b>	<b>23,5</b>	<b>22,29</b>	<b>80,32</b>
	Обед																			
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
<b>*38,2</b>	<b>Салат из свежих огурцов с зеленью</b>	<b>60</b>	<b>0,34</b>	<b>2,05</b>	<b>1,74</b>	<b>28,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>8,91</b>	<b>91</b>	<b>61,37</b>	<b>12,84</b>	<b>9,82</b>	<b>8,93</b>	<b>0,29</b>	<b>0,001</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>
96,74	Рассольник "Домашний"	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,45	0,78	42,79
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>750</b>	<b>Итого за Обед</b>		<b>27,7</b>	<b>31,6</b>	<b>91,3</b>	<b>760</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>395,91</b>	<b>2,04</b>	<b>55,41</b>	<b>1347,06</b>	<b>1526,45</b>	<b>214,34</b>	<b>122,03</b>	<b>428,84</b>	<b>7,88</b>	<b>162,46</b>	<b>6,92</b>	<b>146,2</b>
	Полдник																			
0,26	Мучное кулинарное изделие / Слойка с сыром	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>		<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>45,5</b>	<b>282,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>96,03</b>	<b>0,7</b>	<b>3,59</b>	<b>213,94</b>	<b>177,79</b>	<b>117,08</b>	<b>19,86</b>	<b>114,37</b>	<b>2,24</b>	<b>31,72</b>	<b>11,25</b>	<b>44,58</b>
	Уплотненный полдник																			
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
<b>500</b>	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>9,92</b>	<b>14,04</b>	<b>80,22</b>	<b>486,93</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>106,1</b>	<b>1,46</b>	<b>23,56</b>	<b>302,43</b>	<b>824,71</b>	<b>165,82</b>	<b>50,51</b>	<b>165,08</b>	<b>4,93</b>	<b>13,02</b>	<b>6,07</b>	<b>62,28</b>
<b>2070</b>	<b>Итого за день</b>		<b>70,42</b>	<b>74,34</b>	<b>312,52</b>	<b>2199</b>	<b>1,29</b>	<b>1,46</b>	<b>686,63</b>	<b>4,56</b>	<b>83,63</b>	<b>2147,13</b>	<b>3063,09</b>	<b>870,35</b>	<b>300,86</b>	<b>1142,9</b>	<b>18,77</b>	<b>230,7</b>	<b>46,53</b>	<b>333,4</b>

<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>19,03</b>	<b>53,4</b>	<b>458,33</b>	<b>0,15</b>	<b>0,5</b>	<b>203,52</b>	<b>2,18</b>	<b>13,99</b>	<b>531,73</b>	<b>625,16</b>	<b>206,15</b>	<b>74,32</b>	<b>278,26</b>	<b>4,73</b>	<b>43,3</b>	<b>30,09</b>	<b>72,08</b>
	<b>Обед</b>																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	2,4	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,1	0,019	0,09
<b>*56,09</b>	<b>Салат "Молодость"</b>	<b>60</b>	<b>1,9</b>	<b>2,5</b>	<b>7,8</b>	<b>61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>91,2</b>	<b>51,3</b>	<b>29,4</b>	<b>7,63</b>	<b>43,3</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>
155,75	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	4,7
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	4,7
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,05</b>	<b>23,4</b>	<b>117,97</b>	<b>808,18</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>185,85</b>	<b>2,08</b>	<b>35,71</b>	<b>698,81</b>	<b>919,15</b>	<b>343,85</b>	<b>124,87</b>	<b>458,52</b>	<b>6,35</b>	<b>150,85</b>	<b>33,32</b>	<b>50,38</b>
	<b>Полдник</b>																			
738,68	Мушное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,23	0	0,92	309,73	26,82	6,61	2,34	0,73	0,1	0,005	0,78	0,008
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>24,23</b>	<b>20,05</b>	<b>50,12</b>	<b>476,81</b>	<b>0,2</b>	<b>0,31</b>	<b>41,32</b>	<b>0,141</b>	<b>29,68</b>	<b>1049,9</b>	<b>551,35</b>	<b>310,43</b>	<b>91,86</b>	<b>382,16</b>	<b>7,29</b>	<b>5,955</b>	<b>6,51</b>	<b>15,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>89,71</b>	<b>82,78</b>	<b>280,19</b>	<b>2224,3</b>	<b>0,87</b>	<b>1,57</b>	<b>502,77</b>	<b>4,531</b>	<b>80,37</b>	<b>2443,97</b>	<b>2567,01</b>	<b>1202,5</b>	<b>339,57</b>	<b>1429,8</b>	<b>19,53</b>	<b>230,64</b>	<b>77,95</b>	<b>210,5</b>

Понедельник, 2 недели																			
28,01	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
679,34	205	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
375,01	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
	<b>505</b>	<b>16,6</b>	<b>14,3</b>	<b>104,3</b>	<b>612,31</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>55,07</b>	<b>0</b>	<b>53,46</b>	<b>145,61</b>	<b>840,26</b>	<b>371,19</b>	<b>69,51</b>	<b>310,06</b>	<b>5,5</b>	<b>17,54</b>	<b>9,11</b>	<b>67,33</b>
<b>Обед</b>																			
20,08	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
<b>*36,26</b>	<b>60</b>	<b>0,34</b>	<b>2,05</b>	<b>1,74</b>	<b>28,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>8,91</b>	<b>91</b>	<b>61,37</b>	<b>12,84</b>	<b>9,82</b>	<b>8,93</b>	<b>0,29</b>	<b>0,001</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>
124,41	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
267,76	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
332,26	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
349,1	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>750</b>	<b>33,9</b>	<b>30,5</b>	<b>106,5</b>	<b>836,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>372,41</b>	<b>1,52</b>	<b>42,69</b>	<b>1046,84</b>	<b>955,25</b>	<b>347,22</b>	<b>94,83</b>	<b>403,25</b>	<b>7,91</b>	<b>114,26</b>	<b>7,39</b>	<b>121,9</b>
<b>Полдник</b>																			
456,31	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
409,16	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>8,1</b>	<b>48,6</b>	<b>314</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>20,54</b>	<b>0,04</b>	<b>11,67</b>	<b>113,02</b>	<b>344,01</b>	<b>38,86</b>	<b>23,75</b>	<b>123,22</b>	<b>2,49</b>	<b>13,26</b>	<b>4,23</b>	<b>38,03</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																			
51,01	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,58	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6
219,1	120/50	52,16	29,66	49,16	672,5	0,15	0,6	99,4	0,23	0,75	228,16	356,28	416,66	60,9	537,33	1,63	30,48	65,5	103
430,11	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,33	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>500</b>	<b>55,69</b>	<b>33,13</b>	<b>91,85</b>	<b>884,69</b>	<b>0,24</b>	<b>0,68</b>	<b>1500,8</b>	<b>0,23</b>	<b>19,43</b>	<b>399,24</b>	<b>622,79</b>	<b>454,19</b>	<b>98,83</b>	<b>606,8</b>	<b>3,94</b>	<b>35,44</b>	<b>67,46</b>	<b>248</b>
	<b>2055</b>	<b>117,99</b>	<b>86,03</b>	<b>351,25</b>	<b>2647,8</b>	<b>0,97</b>	<b>1,58</b>	<b>1948,8</b>	<b>1,79</b>	<b>127,3</b>	<b>1704,71</b>	<b>2762,31</b>	<b>1211,5</b>	<b>286,92</b>	<b>1443,3</b>	<b>19,84</b>	<b>180,5</b>	<b>88,19</b>	<b>475,2</b>

	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
53,27	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	520	18,7	17,4	88,5	585,3	0,26	0,22	76,06	0,36	0,55	329,99	324,89	303,72	64,75	294,91	2,62	25,66	10,29	51,72
	Обед																			
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
81,21	Свекольник "Классический"	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
392,4	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331,02	Овощи тушеные	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
	5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	760	36,3	35,74	90,96	831,5	0,4	0,39	212,88	1,4	25,48	1283,93	951,05	259,28	96,08	417,37	8,97	56,88	10,81	121,3
	Полдник																			
100,34	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
430	чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
	Итого за Полдник	300	9	6,9	38,6	252,7	0,09	0,09	13,53	0,02	3,8	311,48	288,54	102,92	25,79	107,13	2,89	44,21	2,62	32,84
	Углотненный полдник																			
520,31/		130/	9,43	29,33	59,8	550,03	0,3	0,28	0,31	0,26	51,5	407,83	1202,9	82,75	65,55	204,83	3	5,9	9,03	12,18
331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	50																		
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
	Итого за Углотненный полдник	500	21,95	35,07	114,82	872,35	0,41	0,41	23,05	0,33	53,07	561,94	1397,95	229,29	98,66	357,15	6,23	10,95	20,86	40,08
	Итого за день	2080	85,95	95,11	332,88	2541,9	1,16	1,11	325,52	2,11	82,9	2487,34	2962,43	895,21	285,28	1176,6	20,71	137,7	44,58	246



<b>Среда, 2 недели</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
331,1	Сулс молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Канье с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
<b>Итого за Завтрак</b>																				
<b>500</b>		<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>21,2</b>	<b>80,9</b>	<b>617,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,41</b>	<b>83,88</b>	<b>0,29</b>	<b>13,54</b>	<b>347,19</b>	<b>763,6</b>	<b>337,98</b>	<b>75,39</b>	<b>354,68</b>	<b>4,99</b>	<b>25,76</b>	<b>23,8</b>	<b>94,14</b>
<b>Обед</b>																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1,01	2,06	3,9	37,92	0,01	0,03	0,64	0	23,3	201,66	100,75	28,81	10,86	19,81	0,36	0,01	0,16	0,52
*50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,2	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,08	Сулс картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	0,19	3,71	0,09	27,53
291,63	Пров с говядиной	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,73	54,76	241,49	2,76	48,33	9,19	102,2
275,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	0,19	0	0,09	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	0,19	2,2	0,09	1,2
<b>Итого за Обед</b>																				
<b>760</b>		<b>760</b>	<b>31,11</b>	<b>25,86</b>	<b>92,1</b>	<b>726,62</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>437,73</b>	<b>0,13</b>	<b>30,13</b>	<b>761,51</b>	<b>948,38</b>	<b>226,29</b>	<b>125,84</b>	<b>430</b>	<b>3,69</b>	<b>54,25</b>	<b>9,62</b>	<b>142,6</b>
<b>Полдник</b>																				
738,4	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
<b>Итого за Полдник</b>																				
<b>300</b>		<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	<b>49,6</b>	<b>251,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>22,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,64</b>	<b>19,65</b>	<b>200,61</b>	<b>36,75</b>	<b>14,15</b>	<b>60,83</b>	<b>1,62</b>	<b>3,44</b>	<b>3,44</b>	<b>18,29</b>
<b>Углопшенный полдник</b>																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	15,6	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	4,8
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливкой сладкой / ИЛИ /	200/	23,37	22,53	130,92	818,97	0,42	0,48	58,62	0	1,33	1198,69	647,78	340,86	100,94	416,69	3,85	8,69	42,90	0
11,18	Блины с подливкой сладкой	40	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
<b>Итого за Углопшенный полдник</b>																				
<b>500</b>		<b>500</b>	<b>24,11</b>	<b>23,07</b>	<b>142,4</b>	<b>872,31</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>61,66</b>	<b>0</b>	<b>7,33</b>	<b>1214,53</b>	<b>839,78</b>	<b>414,42</b>	<b>113,74</b>	<b>434,69</b>	<b>5,57</b>	<b>9,89</b>	<b>43,08</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за День</b>																				
<b>2060</b>		<b>2060</b>	<b>84,32</b>	<b>73,63</b>	<b>365</b>	<b>2467,9</b>	<b>1,04</b>	<b>1,24</b>	<b>606,01</b>	<b>0,49</b>	<b>54,64</b>	<b>2342,88</b>	<b>2752,37</b>	<b>1015,4</b>	<b>329,12</b>	<b>1280,2</b>	<b>15,87</b>	<b>93,34</b>	<b>79,94</b>	<b>259,8</b>

Четверг, 2 недели																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая нарезка	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28	Тэфтели с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430,1	Чай витаминизированный	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>17,9</b>	<b>76,1</b>	<b>541,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1106,6</b>	<b>0,83</b>	<b>47,39</b>	<b>552,67</b>	<b>530,51</b>	<b>266,94</b>	<b>66,88</b>	<b>233,04</b>	<b>5,42</b>	<b>55,02</b>	<b>4,7</b>	<b>87,23</b>
	<b>Обед</b>																			
72,22	Венглет овощной	60	1,14	3,72	6,20	63,21	0,04	0,04	11,16	0,01	0	21,54	32,26	0,11	0,22	17,73	0,001	14,73	0,62	0,40
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
34,01	Фрикадельки мясные тушёные с овощами	90	11,1	15,2	18,5	255,2	0,1	0,2	143,04	1,48	5,67	84	276,54	123,29	23,98	148,27	2,59	18,37	2,95	39,91
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	69,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	1,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35,94</b>	<b>32,82</b>	<b>119,2</b>	<b>916,91</b>	<b>0,86</b>	<b>0,58</b>	<b>334,7</b>	<b>2,458</b>	<b>31,47</b>	<b>339,25</b>	<b>1444,14</b>	<b>242,98</b>	<b>149,29</b>	<b>519,12</b>	<b>10,28</b>	<b>43,47</b>	<b>15,46</b>	<b>107,4</b>
	<b>Полдник</b>																			
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Раженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>																			
28,07	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48
267,66	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
221,01	Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>12,96</b>	<b>14,08</b>	<b>68,5</b>	<b>455,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>59,76</b>	<b>1,28</b>	<b>15,49</b>	<b>911,63</b>	<b>588,65</b>	<b>119,1</b>	<b>62,91</b>	<b>221,24</b>	<b>5,26</b>	<b>6,301</b>	<b>2,65</b>	<b>38,74</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>82,4</b>	<b>83,9</b>	<b>320,4</b>	<b>2369</b>	<b>1,59</b>	<b>1,43</b>	<b>1562,2</b>	<b>4,698</b>	<b>95,19</b>	<b>1942,08</b>	<b>2961,65</b>	<b>909,1</b>	<b>320,6</b>	<b>1238,3</b>	<b>22,07</b>	<b>130,82</b>	<b>30,34</b>	<b>296,3</b>

Питница, 2 недели																					
Завтрак																					
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27	
621,03	Соус фруктовый сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75	
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	1,65	1,67	0	0	0	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,51</b>	<b>11,16</b>	<b>66,08</b>	<b>476,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>108,27</b>	<b>0,53</b>	<b>67,45</b>	<b>204,4</b>	<b>465,6</b>	<b>229,56</b>	<b>52,64</b>	<b>294,17</b>	<b>3,17</b>	<b>14,2</b>	<b>33,14</b>	<b>65,37</b>	
	<b>Обед</b>																				
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0	
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
134,03	Суп крестьянский с крупой	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49	
279,39	Тедгети мясные с овощами тушеными	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06	
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14	
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	1,2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>30</b>	<b>29,5</b>	<b>107,4</b>	<b>814,9</b>	<b>0,52</b>	<b>0,47</b>	<b>268,75</b>	<b>1,47</b>	<b>50,12</b>	<b>576,64</b>	<b>1666,43</b>	<b>230,62</b>	<b>113,8</b>	<b>444,89</b>	<b>9,67</b>	<b>52,3</b>	<b>10,91</b>	<b>172,7</b>	
	<b>Поддник</b>																				
456,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88	
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8	
	<b>Итого за Поддник</b>	<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>45,6</b>	<b>283</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>120,46</b>	<b>0,7</b>	<b>22,83</b>	<b>215,1</b>	<b>172,81</b>	<b>54,2</b>	<b>16,82</b>	<b>107,55</b>	<b>1,8</b>	<b>31,91</b>	<b>11,26</b>	<b>44,68</b>	
	<b>Углощенный поддник</b>																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
672,06/	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом	120/	11	18,5	57,33	439,33	0,18	0,16	63,35	0,26	7,3	266	539,91	105,31	35,98	161,4	1,75	13	6,2	61,5	
234,09	Сметанный	50																			
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2	
	<b>Итого за Углощенный поддник</b>	<b>500</b>	<b>13,78</b>	<b>19,36</b>	<b>84,21</b>	<b>566,12</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>69,43</b>	<b>0,26</b>	<b>19,1</b>	<b>415,93</b>	<b>944,68</b>	<b>141,61</b>	<b>68,36</b>	<b>234,78</b>	<b>6,8</b>	<b>16,32</b>	<b>8,17</b>	<b>77,1</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>2050</b>	<b>81,19</b>	<b>66,82</b>	<b>303,29</b>	<b>2140,2</b>	<b>1,09</b>	<b>1,26</b>	<b>566,91</b>	<b>2,96</b>	<b>159,5</b>	<b>1412,07</b>	<b>3249,52</b>	<b>655,99</b>	<b>251,62</b>	<b>1081,4</b>	<b>21,44</b>	<b>114,73</b>	<b>63,48</b>	<b>359,8</b>	

Понедельник, 3 недели														
	Завтрак													
3,01	Гastronomия: Сыр	10	2,1	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88
901,01	Гastronomия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	8,3	12,7	34,9	287,1	0,12	0,25	53,54	0,14	0,98	75,74	278,28	216,88
693,11	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12
	Итого за завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1
	Обед													
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25
*ЭГ 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,4	399	90	15,9
140,11	Сул картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05
33,09	Биточки тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56
519,09	Компот из ягода	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5
	Итого за Обед	750	35,9	35,9	112,8	918,2	0,55	0,52	320,68	2,17	47,79	724,39	1356,16	292,8
	Полдник													
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4
409,16	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85
	Итого за Полдник	300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44
	Улотненный полдник													
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливкой сладкой / ИЛИ /	200/	23,37	22,53	130,92	818,97	0,42	0,48	58,62	0	1,33	1198,69	647,78	340,86
11,18	Блины с подливкой сладкой	40												
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6
	Итого за Улотненный полдник	500	24,01	22,87	142	869,31	0,43	0,51	62,7	0	9,13	1356,82	870,85	362,06
	Итого за День	2050	88,31	84,97	394,7	2695,7	1,26	1,51	534,92	2,54	58,87	2961,53	2874,91	1164,4



Средн. 3 недели																				
	Завтрак																			
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,2	0,06	0,03	0,01	0,03	0,08	123,67	70,46	15,28	6,82	38,26	0,47	0,74	12,28	2,55
34,11	Фрикадельки тушеные с овощами	60	5,6	7,3	8,7	123,5	0,04	0,08	20,07	0,5	1,72	44,03	115,84	54,86	9,47	67,93	1,08	7,44	1,27	18,3
13,00	Каша пшенная с маслом сливочным	150	5,2	6,9	31,3	208,3	0,11	0,05	27	0,13	0	301,8	98,01	22,95	26,29	123,32	2,09	40,01	31,2	0,28
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,86</b>	<b>16,28</b>	<b>96,03</b>	<b>603,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>47,46</b>	<b>0,66</b>	<b>2,96</b>	<b>670,36</b>	<b>351,74</b>	<b>168,09</b>	<b>52,74</b>	<b>264,03</b>	<b>4,85</b>	<b>49,48</b>	<b>47,17</b>	<b>27,63</b>
	<b>Обед</b>																			
50,09	Салат из свежих овощей с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4
<b>*38,26</b>	<b>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</b>	<b>60</b>	<b>0,34</b>	<b>2,05</b>	<b>1,74</b>	<b>28,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>8,91</b>	<b>91</b>	<b>61,37</b>	<b>12,84</b>	<b>9,82</b>	<b>8,93</b>	<b>0,29</b>	<b>0,001</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>
124,4	Щи из свежих капусты с картошкой	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02	10,35	239,94	31,13	14,83	37,95	0,5	4,29	0,24	20,88
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов из говядины - 250	90	17	12,4	23,1	272	0,24	1,5	4121,9	1,18	14,36	488,95	288,25	84,38	24,02	274,13	6,19	23,44	30,61	191,8
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,5	5,7	34,1	209,9	0,07	0,02	21,6	0,1	0	2,12	56,1	10,55	7,38	42,2	0,75	0,8	0,07	12,41
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
	5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>36,4</b>	<b>34,9</b>	<b>114</b>	<b>916</b>	<b>0,53</b>	<b>1,76</b>	<b>4360,8</b>	<b>1,97</b>	<b>30,14</b>	<b>890,42</b>	<b>869,4</b>	<b>375,52</b>	<b>89,86</b>	<b>555,15</b>	<b>10,4</b>	<b>34,37</b>	<b>36,93</b>	<b>247,5</b>
	<b>Полдник</b>																			
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	4,9	21,3	0	0,01	24,81	0	20,4	2,41	25,2	4,08	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>7,1</b>	<b>38,5</b>	<b>253,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>37,97</b>	<b>0,02</b>	<b>22,73</b>	<b>314,04</b>	<b>268,45</b>	<b>30,94</b>	<b>18,97</b>	<b>96,12</b>	<b>1,57</b>	<b>44,86</b>	<b>2,73</b>	<b>34,64</b>
	<b>Уплетенный полдник</b>																			
33,02	Котлета мясная	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,51	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66
331,07	Соус овощной с томатом	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	4,24	15,84	111,52	0,09	0,08	19,04	0,07	8,16	129,44	499,86	31,59	22,58	67,57	0,82	22,76	0,62	34,24
695,2	Мучное кулинарное изделие / Плюшка с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
	5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Уплетенный полдник</b>	<b>505</b>	<b>25,68</b>	<b>22,73</b>	<b>85,21</b>	<b>649,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>102,2</b>	<b>0,77</b>	<b>12,33</b>	<b>527,57</b>	<b>912,45</b>	<b>232,55</b>	<b>83,22</b>	<b>350,95</b>	<b>6,58</b>	<b>36,78</b>	<b>14,69</b>	<b>128,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2055</b>	<b>88,94</b>	<b>81,01</b>	<b>333,74</b>	<b>2422,3</b>	<b>1,18</b>	<b>2,36</b>	<b>4548,4</b>	<b>3,42</b>	<b>68,16</b>	<b>2402,39</b>	<b>2402,04</b>	<b>807,1</b>	<b>244,79</b>	<b>1266,3</b>	<b>23,4</b>	<b>165,49</b>	<b>101,5</b>	<b>438</b>

Четверг, 3 недели																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	9	10,8	31,8	260,5	0,18	0,23	42,72	0,1	0,83	138,42	305,52	189,77	64,43	241,67	1,42	26,4	13,06	50,22
303,03	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
<b>520</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24,8</b>	<b>21,7</b>	<b>94,9</b>	<b>674</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>95,07</b>	<b>0,33</b>	<b>1,54</b>	<b>387,65</b>	<b>631,7</b>	<b>454,31</b>	<b>114,98</b>	<b>493,27</b>	<b>3,67</b>	<b>40,96</b>	<b>27,84</b>	<b>108,7</b>
Обед																				
43,33	Салат "Стелпной"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
<b>*38,26</b>	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b>	<b>60</b>	<b>0,34</b>	<b>2,05</b>	<b>1,74</b>	<b>28,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>8,91</b>	<b>91</b>	<b>61,37</b>	<b>12,84</b>	<b>9,82</b>	<b>8,93</b>	<b>0,29</b>	<b>0,001</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>
99,79	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	250	22,7	30,1	29	478,2	0,16	0,36	159,33	1,7	32,43	414,33	792,64	245,49	60,8	302,8	4,6	71,17	6,22	101,2
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	22,7	92,4	0,17	0,21	54,74	1,26	8,72	5,72	65,37	8,27	3,08	5,78	0,52	0,61	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>760</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>32,2</b>	<b>36,2</b>	<b>86,1</b>	<b>798,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,69</b>	<b>380,13</b>	<b>2,96</b>	<b>82,25</b>	<b>1199,66</b>	<b>1279,71</b>	<b>321,31</b>	<b>114,1</b>	<b>461,03</b>	<b>8,56</b>	<b>141,76</b>	<b>9,35</b>	<b>146,9</b>
Полдник																				
8,7	Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,7</b>	<b>8,8</b>	<b>48,4</b>	<b>323,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>12,8</b>	<b>0,09</b>	<b>5,16</b>	<b>205,34</b>	<b>259,71</b>	<b>109,19</b>	<b>24,92</b>	<b>132,29</b>	<b>2,38</b>	<b>29,88</b>	<b>4,26</b>	<b>41,55</b>
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
<b>500</b>	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>9,92</b>	<b>14,04</b>	<b>80,22</b>	<b>486,93</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>106,1</b>	<b>1,46</b>	<b>23,56</b>	<b>302,43</b>	<b>824,71</b>	<b>165,82</b>	<b>50,51</b>	<b>165,08</b>	<b>4,93</b>	<b>13,02</b>	<b>6,07</b>	<b>62,28</b>
<b>2080</b>	<b>Итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>79,62</b>	<b>80,74</b>	<b>309,62</b>	<b>2283,1</b>	<b>1,31</b>	<b>1,62</b>	<b>594,1</b>	<b>4,84</b>	<b>112,5</b>	<b>2095,08</b>	<b>2995,83</b>	<b>1050,6</b>	<b>304,51</b>	<b>1251,7</b>	<b>19,54</b>	<b>225,62</b>	<b>42,52</b>	<b>359,4</b>

Питница, 3 недели																				
Завтрак																				
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовый нарезка	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	16,9	22,2	3,5	282,1	0,08	0,53	239,22	2,96	0,31	154,01	223,85	127,6	20,62	263,09	2,85	30,9	35,61	82,46
430,1	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	500	22,63	23,23	64,7	558,73	0,28	0,75	296,41	3,8	14,87	436,16	662,26	217,13	77,86	339,01	5,48	32,65	39,61	96,91
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
*56,09	Салат "Молодость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Тертели рыбные с овощами тушеными	90	20,5	14,7	27	322,1	0,19	0,27	176,84	1,86	6,78	255,6	560,71	186,02	69,14	320,39	2,69	185,65	17,92	717,1
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,7
	5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Обед	750	35,9	30,3	119,5	894,2	0,41	0,44	386,69	2,18	31,12	833,5	1257,44	305,08	157,21	564,2	6,99	221,63	32,08	796,6
	Поддник																			
	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Поддник	300	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
	Улотненный поддник																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,23	0	0,92	309,73	26,82	6,61	2,34	0,73	0,1	0,005	0,78	0,008
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
	5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Улотненный поддник	500	24,23	20,05	50,12	476,81	0,2	0,31	41,32	0,141	29,68	1049,9	551,35	310,43	91,86	382,16	7,29	5,955	6,51	15,22
	Итого за день	2050	98,66	93,88	293,02	2410,7	1,05	1,9	796,5	6,251	76,66	2483,09	2942,4	1174,7	375,45	1596,2	20,92	290,77	86,23	981,6



Понедельник, 4 неделя																				
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
679,34	Блиnnчки со стущенным молоком	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
	Итого за Завтрак	505	16,9	14,5	104,9	617,71	0,27	0,42	51,28	0	15,46	142,37	782,88	379,01	64,28	310,22	5,25	17,71	9,12	65,97
Обед																				
20,08	Салат из свежлы	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,79	Суп овощной "Летний"	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
667,66	Мясной подлив с овощами	90	10,1	17,8	12,4	250,7	0,19	0,18	190,8	1,48	5,82	646,03	275,92	105,01	24,93	139,44	2,54	97,01	2,02	44,02
332,26	Макаронн отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	25,2	32,6	103,4	807,9	0,45	0,38	357,49	2,11	24,7	1053,66	800,49	229,85	83,49	317,79	6,63	127,28	5,6	95,11
Полдник																				
	Мучное кулинрное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	300	13,5	8,9	62	382,4	0,12	0,12	12,42	0,09	8	216,08	469,48	56,19	28,36	137,77	4,41	29,87	4,24	40,85
Уплотненный полдник																				
	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6
219,1	Сырники творожные со сладкой подливкой	120/50	52,16	29,66	49,16	672,5	0,15	0,6	99,4	0,23	0,75	228,16	356,28	416,66	60,9	537,33	1,63	30,48	65,5	103
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,34	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Уплотненный полдник	500	55,69	33,13	91,85	884,69	0,24	0,68	1500,8	0,23	19,43	399,24	622,79	454,19	98,83	606,8	3,94	35,44	67,46	248
	Итого за день	2055	111,29	89,13	362,15	2692,7	1,08	1,6	1972	2,43	67,59	1811,35	2675,64	1119,2	274,96	1372,6	20,23	210,3	86,42	449,9



Среда, 4 недели														
	<b>Завтрак</b>													
28,12	Фрукт порционное / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	19,2
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93
693,11	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	109,1
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	99,8	18,6	4	2,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,3</b>	<b>20,3</b>	<b>79,4</b>	<b>597,8</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>79,88</b>	<b>0,29</b>	<b>13,38</b>	<b>335,59</b>	<b>702,2</b>	<b>279,4</b>
	<b>Обед</b>													
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79
*90,09	Салат из свежих с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,2
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65
33,02	Котлета мясная	90	15,9	24,9	31,8	414,7	0,25	0,39	108,86	3,45	10,82	491,77	412,07	259,17
331,07	Овощи тушеные	10	0,2	1,2	1,2	16,2	0	0	39,9	0,01	0,24	59,59	14,72	2,45
255,13	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43
275,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31,6</b>	<b>43,2</b>	<b>114,6</b>	<b>973,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,54</b>	<b>401,97</b>	<b>3,56</b>	<b>40,1</b>	<b>857,23</b>	<b>1149,67</b>	<b>346,59</b>
	<b>Полдник</b>													
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	<b>49,6</b>	<b>251,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>22,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,64</b>	<b>19,65</b>	<b>200,61</b>	<b>36,75</b>
	<b>Угложенный полдник</b>													
50,32	Мучное кулинарное изделие / Бюлочка закусочная с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86
171,37	Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями	180	8,49	11,6	18,7	215,26	0,1	0,06	0,33	0,02	1,39	390	200,95	23,49
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	99,8	18,6	4	2,8
	<b>Итого за Угложенный полдник</b>	<b>500</b>	<b>19,99</b>	<b>19,1</b>	<b>84,3</b>	<b>590,76</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>66,43</b>	<b>0,67</b>	<b>6,62</b>	<b>591,02</b>	<b>356,7</b>	<b>130,45</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>2060</b>	<b>79,39</b>	<b>86,1</b>	<b>327,9</b>	<b>2413,7</b>	<b>1,09</b>	<b>1,22</b>	<b>571,02</b>	<b>4,59</b>	<b>63,74</b>	<b>1803,49</b>	<b>2409,18</b>	<b>793,19</b>

Вторник, 4 недели																					
Завтрак																					
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	11	7,7	41,8	280,1	0,1	0,12	34,5	0,29	0,17	102,91	120,65	137,42	17,25	139,87	1,01	4,77	7,43	23,15	
53,27	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	7,1	7,2	31,3	217,9	0,15	0,14	27,42	0,07	0,52	55,85	192,56	116,43	41,11	160,69	1,05	10,8	2,75	31,34	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,6	13,7	91,9	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,37	159	109,16	23,27	95,4	0,69	9	1,76	20	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	520	23	17,7	96,6	636,8	0,3	0,39	75,17	0,36	1,21	296,93	490,81	367,01	84,43	408,96	2,97	25,21	13,14	77,39	
	Обед																				
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0	
81,21	Свекольник "Классический"	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58	
392,4	Пельмени отварные	150	18,6	21,2	43,8	440,6	0,23	0,25	104,18	1,83	8,95	222,42	363,97	134,18	33,68	209,67	3,6	40,58	6,55	66,5	
331,02	Суп овощной с томатом	50	1	2,7	5,7	51,8	0,02	0,01	186	0	1,22	297,39	72,37	11,2	9,07	19,71	0,33	41,13	0,35	12,45	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
	5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	760	30,2	32,54	90,86	778,4	0,37	0,38	431,42	1,88	31,36	189,21	950,59	297,97	101,15	385,81	8,9	88,45	10,33	115,7	
	Полдник																				
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эпюшмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84	
519,01	Комлот из ягода	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
	Итого за Полдник	300	9,3	7,1	46,4	286,6	0,1	0,09	31,82	0,02	18,95	317,54	398,79	89,24	32,44	109,67	1,81	45,02	2,93	38,74	
	Улотенный полдник																				
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/ 50	9,43	29,33	59,8	550,03	0,3	0,28	0,31	0,26	51,5	407,83	1202,9	82,75	65,55	204,83	3	5,9	9,03	12,18	
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8	
	Итого за Улотенный полдник	500	21,95	35,07	114,82	872,35	0,41	0,41	23,05	0,33	53,07	561,94	1397,95	229,29	98,66	357,15	6,23	10,95	20,86	40,08	
	Итого за день	2080	84,45	92,41	348,68	2574,2	1,18	1,27	561,46	2,59	104,6	2675,62	3238,14	983,51	316,68	1261,6	19,91	169,63	47,26	271,9	

Четверг, 4 недели																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28	Тэфтели с овощами тушеными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак																				
		500	19,4	19,9	76,3	561	0,21	0,21	1109,9	0,87	9,63	399,03	454,98	168,87	59,82	226,72	4,98	34,86	4,54	84,69
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,5	0,02	0,017	0,002
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
34,01	Фрикадельки тушеные с овощами	90	13,4	13,1	12,5	221,6	0,07	0,16	110,07	0,06	1	527,34	332,09	84,18	27,99	171,36	1,79	70,65	1,62	58,39
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	69,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед																				
		750	37,8	32,4	111	887,2	0,81	0,52	363,46	1,03	29,06	962,04	1595,28	215,86	162,74	545,88	9,89	88,88	13,64	137,4
Полдник																				
401,22	Сладки "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ /	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Блины с маслом сливочным	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
304,05	Риженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
Итого за Полдник																				
		300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85
Уютный полдник																				
28,07	Салат из белокочанной капусты	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	136	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48
267,66	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
221,01	Каша пшеница гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Итого за Уютный полдник																				
		500	12,96	14,08	68,5	455,04	0,37	0,3	59,76	1,28	15,49	911,63	588,65	119,1	62,91	221,24	5,26	6,301	2,65	38,74
Итого за день																				
		2050	84,66	85,48	312,4	2358,8	1,54	1,37	1594,2	3,31	55,02	2411,23	3037,26	783,91	326,99	1258,7	21,24	156,07	28,36	323,6

<b>Пятница, 4 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
621,01	Соус фруктовый сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,51</b>	<b>11,16</b>	<b>66,08</b>	<b>476,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>108,27</b>	<b>0,53</b>	<b>67,45</b>	<b>204,4</b>	<b>465,6</b>	<b>229,56</b>	<b>52,64</b>	<b>294,17</b>	<b>3,17</b>	<b>14,2</b>	<b>33,14</b>	<b>65,37</b>
<b>Обед</b>																				
43,33	Салат овощной	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0
<b>*38,28</b>	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
155,75	Суп картофельный с клецками	200	6,8	6,5	26,2	190,7	0,09	0,08	118,86	0,24	3,68	282,95	282,18	21,05	18,83	83,29	1,19	41,61	4,18	36,81
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,97	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	4,7
518,02	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,75	139,4	0,11	0,1	23,8	0,08	10,2	161,75	624,82	39,48	28,22	84,46	1,02	28,45	0,77	42,80
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,4</b>	<b>26</b>	<b>117,45</b>	<b>830</b>	<b>0,49</b>	<b>0,45</b>	<b>194,78</b>	<b>2,09</b>	<b>45,21</b>	<b>924,2</b>	<b>1650,72</b>	<b>236,15</b>	<b>119,83</b>	<b>507,95</b>	<b>9,54</b>	<b>174,87</b>	<b>26,84</b>	<b>96,31</b>
<b>Полдник</b>																				
	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
8,71	"Венгерская" с яблоком	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
430,01	Чай фруктовый	300	12,7	8,8	48,5	324,3	0,1	0,11	37,23	0,09	24,4	206,5	254,73	46,31	21,88	125,47	1,94	30,07	4,27	41,65
<b>Уплотненный полдник</b>																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,06/	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом	120/	11	18,5	57,33	439,33	0,18	0,16	63,35	0,26	7,3	266	539,91	105,31	35,98	161,4	1,75	13	6,2	61,5
234,09	Сметанным	50																		
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,35	11,88	58,68	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>13,78</b>	<b>19,36</b>	<b>84,21</b>	<b>566,12</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>69,43</b>	<b>0,26</b>	<b>19,1</b>	<b>415,93</b>	<b>944,68</b>	<b>141,61</b>	<b>68,36</b>	<b>234,78</b>	<b>6,8</b>	<b>16,32</b>	<b>8,17</b>	<b>77,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>85,39</b>	<b>65,32</b>	<b>316,24</b>	<b>2196,6</b>	<b>1,07</b>	<b>1,18</b>	<b>409,71</b>	<b>2,97</b>	<b>156,2</b>	<b>1751,03</b>	<b>3315,73</b>	<b>653,63</b>	<b>262,71</b>	<b>1162,4</b>	<b>21,45</b>	<b>235,46</b>	<b>72,42</b>	<b>280,4</b>

Организация: ООО "АЛТЕРНАТИВА"			Школьный стандарт										Возрастная кат		от 12 до 18 лет					
№ рецепту	Название блюда	Массовые доли	Жиры	Угле	Энергет	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Р	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
3.00	Гастрономия: Сыр	20	4,5	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	17,6	7	100	0,2	0	2,5	0
501.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	0
345.55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
693.11	Кефир с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	157,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5.46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	Итого за завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58
	Обед																			
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
* 7.11.7	Салат овсяный	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	0
140.36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	5,701	0,9	4,98	0,23	34,3
33.09	Витонги тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	24,43	4,26	67,35	6,08	65,73
74.02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519.01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	840	40,1	43	126,8	1055,4	0,65	0,63	353,41	2,23	45,15	732,29	1385,13	344,9	258,35	617,52	12,85	77,48	13,31	135,14
	Полдник																			
338.08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	50	0,2	0,2	4,9	21,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	1,65	0
695.51	Мучное кулинарное изделие / Вагруша створочек	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409.16	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
	Итого за Полдник	350	11,4	5,6	76,3	402	0,092	0,11	33,412	0,07	8,87	88,89	241,09	96,44	24,48	120,34	2,15	4,17	10,72	24,75
	Углопещеный полдник																			
28.01	Фрукт порционно	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
401.29/	Оладьи "Донские" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/																		
11.18	Виньи со сладкой подливой	50	18,46	17,21	103,15	623,12	0,38	0,37	43,97	0	1,02	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0
375.01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
	Итого за Углопещеный полдник	550	19,26	17,71	118,15	691,23	0,41	0,4	50,05	0	12,82	927,15	820,11	283,27	93,99	340,9	6,77	8,52	32,5	8,4
	Итого за День	2290	91,65	91,01	398,25	2762,1	1,372	1,56	585,07	2,7	68,32	2730,77	2948,25	1256,3	461,79	1512,2	24,5	166,47	71,14	255,87





Сред. 1 неделя																										
Завтрак																										
	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3							
	51,76 Фруктовый	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3							
	478,28 Картофельная запеканка с мясными рубленными	220	16,02	17,49	19,25	411,18	0,09	0,38	45,47	0,18	0,34	61,06	194,06	251,21	38,39	356,29	1,06	17,12	48,01	64,31						
	надежными под соусом сметанным																									
	375,01 Чай черный с лимонном / ИЛИ / чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4						
	5,46 Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15						
	Итого за завтрак	550	22,32	20,09	66,25	648,28	0,2	0,45	887,34	0,18	7,29	425,31	443,14	292,22	74,96	444,1	4,15	23,76	52,33	99,16						
	<b>Обед</b>																									
	50,09 Салат из овощей с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4						
	*38,26 Салат из свежих помидор с огурцов слюком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01						
	124,56 Циц из свежей капусты с картофелем	250	6	9,1	9,2	142,3	0,05	0,05	163,3	0	10,03	12,94	299,92	38,92	18,54	47,44	0,63	5,36	0,3	26,1						
	*268,72 Котлеты на печени с овощами тушеными / ИЛИ /	100	10,1	15,3	16,5	244,3	0,07	0,14	56,21	0,8	3,13	70,18	217,43	93,87	17,6	115,05	1,78	12,35	2,21	30,54						
	Котлеты мясные с овощами тушеными																									
	332,28 Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3						
	349,10 Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0						
	5,00 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12						
	Итого за Обед	840	31,6	39,8	111,1	929,2	0,31	0,34	306,58	1,1	18,62	650,98	867,33	509,52	88,42	412,22	6,25	48,47	8,59	93,34						
	<b>Полдник</b>																									
	338,08 Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25						
	476,09 Мучное/клинарное изделие / Пирожок с фруктовой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09						
	начинкой																									
	407,00 Соус фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0						
	Итого за Полдник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34						
	<b>Углопненный полдник</b>																									
	33,02 Котлеты мясные	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66						
	331,07 Соус овощной с томатом	25	4	10,75	8,5	147,5	0,02	0,05	65,25	0,1	1,35	10,32	109,15	28,95	8,47	32,9	0,37	2,95	0,75	7,57						
	520,24 Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79						
	695,2 Мучное/клинарное изделие/ Булочка домашняя с	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32						
	сахаром																									
	430 Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0						
	5 Уголь ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12						
	Итого за Углопненный полдник	550	28,7	30,24	94,27	765,69	0,35	0,4	146,11	0,85	15,18	566,1	1102,91	257,83	93,95	387,59	7,01	44,25	15,3	141,34						
	Итого за день	2290	89,22	93,93	341,22	2681,7	0,97	1,27	1365,1	2,2	63,31	1677,84	2898,77	1115,1	281,77	1322,6	21,91	118,41	79,75	355,18						





Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0	10	19,59	1,7	16	5	11	0,12	0	0		
679,34	Блинчики с молоком сгущенным	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17	
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55	
30	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
555	Итого за Завтрак	555	19,3	14,8	121,5	694,3	0,32	0,45	51,17	0	53,51	291,68	602,64	384,01	70,82	16,88	10,82	3,78	16,88	10,82	65,07
Обед																					
20,08	Салат из свежкл	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4	
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,83	0,29	0,001	0,19	0,01	
174,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	7,2	7,3	117,6	0,03	0,04	133,81	0	13,72	125,61	234,6	47,78	16,74	39,49	0,61	19,44	0,43	18,82	
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными	100	20,9	21,2	24,7	374,1	0,15	0,29	262	1,47	26,35	340,45	470,2	136,58	39,36	239,97	3,96	49,02	4,12	74,27	
332,28	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	
845	Итого за Обед	845	37,80	36,50	121,3	965,20	0,43	0,50	452,58	2,08	48,19	951,62	1051,29	387,41	102,50	431,44	8,28	107,57	7,77	130,79	
Полдник																					
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,58	
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,9	0,8	12,5	0	0,01	4,63	0	0,04	17,58	11,6	9,69	1,15	7,31	0,02	0,91	0,16	2,03	
456,31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясом	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43	
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6	
360	Итого за Полдник	360	13,8	13	60,3	412,7	0,2	0,15	29,42	0,08	16,91	282,3	662,81	58,09	38,58	169,57	3,11	37,87	5,2	61,74	
Уплотненный полдник																					
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	140,14	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,55	1,08	4	0,16	40,6	
160/	Сырники теорорные со сладкой подливкой	160/	60,08	33,27	55,18	760,47	0,16	0,68	109,12	0,26	0,82	241,22	397,79	470,39	69,11	613,54	1,85	34,14	75,77	116,75	
215,1	Напиток витаминизированный	50	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100	
430,11	Хлеб пшеничный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100	
0,08	Итого за Уплотненный полдник	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
550	Итого за Уплотненный полдник	550	64,31	36,84	102,77	996,16	0,26	0,76	1510,5	0,26	19,5	462,2	673,6	509,92	108,44	689,51	4,27	39,42	78,33	263,15	
2310	Итого за день	2310	135,2	101,1	405,87	3068,4	1,21	1,86	2043,7	2,42	138,1	1987,8	2990,34	1339,4	320,34	1626,9	19,44	201,74	102,1	520,75	

Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																			
50.32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	10	5,6	7,3	276	0,1	0,08	31,1	0,2	0,03	253,22	97	91,0	5,26	112,77	0,97	26,83	6,25	19,28
173.26	Наш пшеница молочная с маслом сливочным	250	11,6	14,4	45,9	359,6	0,22	0,3	64,35	0,16	1,17	201,1	363,52	264,99	63,58	281,04	1,42	37,5	5,26	59,35
303.03	Крефельный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,74	75,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0.34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	<b>Итого за завтрак</b>	570	23,6	20,5	107,6	709,2	0,34	0,39	95,49	0,36	1,2	554,36	504,32	424,02	89,04	418,21	3,01	64,97	12,71	81,53
	Обед																			
117	Салат овощной	100	2	0,23	7,1	36,67	0	0,03	0	0	1,74	665	150	26,5	8	40,5	0,5	0	0,33	3,66
* 53.25	Салат из белокочанной капусты	100	1,28	5,06	3,76	51,62	0,03	0,03	0,02	0	1,71	50,91	15,33	42,75	15	22,7	0,47	0,8	0,020	0,005
81.21	Свекольник "Классический"	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	188,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,77	5,45	0,56	27,1
392.8	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	94,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331.02	Овощи тушеные	50	1	2,7	5,3	49,6	0,02	0,02	303,6	0	1,61	299,09	90,35	15,64	12,51	26,83	0,4	41,9	0,29	20,61
430.00	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	850	37,6	35,83	96,2	865,87	0,41	0,41	518,42	1,37	35,36	1920,02	1108,82	282,12	112,63	455,34	9,63	96,51	11,02	144,9
	Поддник																			
338.08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
100.34	Мучное кулинарное изделие / Пшеница с сыром	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
	<b>Итого за Поддник</b>	350	9,2	7,1	45,3	282	0,1	0,1	15,03	0,02	5,8	321,38	403,97	110	29,71	111,92	3,85	45,21	2,75	36,84
	Уютный поддник																			
520.31/	Крефельный напиток с соусом сметано-томатным	150/	10,12	33,6	62,18	564	0,4	0,3	0,4	0,31	51,6	410,47	1203	83,87	67,01	204,83	3	5,9	9,03	12,18
331.06		50																		
695.31	Мучное кулинарное изделие / Вагучика с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Уютный поддник</b>	550	24,62	39,7	129,08	945	0,57	0,46	23,14	0,38	53,17	686,38	1468,55	239,11	114,22	402,15	7,4	12,27	22,51	47,28
	<b>Итого за День</b>	2320	95,02	103,1	380,18	2802,1	1,42	1,35	652,08	2,13	95,53	3482,14	3485,66	1055,3	345,6	1387,6	23,89	220,96	48,99	310,55

Средн. 2 недели																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,35	9,6
219,17	Вареники с творожной начинкой	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	550	29,1	25,8	97,7	747,9	0,24	0,46	98,64	0,38	13,74	442,84	813,12	370,18	83,34	409,97	5,38	28,2	30,21	105,81
Обед																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1,01	2,06	3,9	37,92	0,01	0,03	0,64	0	23,3	201,66	100,75	28,81	10,86	19,81	0,36	0,01	0,16	0,52
*50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,05	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
291,63	Плов с говядиной	250	19,1	20,2	48,2	451,1	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,65	54,76	241,53	2,76	48,33	9,19	102,16
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	810	37,91	28,86	95,9	775,32	0,36	0,29	464,98	0,13	31,16	763,73	1033,29	232,62	137,7	449,12	8,49	55,18	14,6	149,49
Полдник																				
1,9	Салат коктейль-фруктовый	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
738,4	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	5,3	3,4	43,4	215,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,58	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
	Итого за Полдник	350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	25,64	0,01	0,01	3	0	6	15,6	186,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	4,8
401,29	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	250	26,73	27,6	247,68	945,4	0,46	0,32	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0
11,18	Валы с подливой сладкой	40																		
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,47	28,14	259,16	998,74	0,47	0,33	71,02	0	7,46	1235,7	899,56	445,78	130,58	476,97	5,89	14,06	45,09	4,8
	Итого за день	2260	95,28	86,5	508,36	2800,3	1,17	1,35	660,63	0,58	73,5	2471,69	3065,38	1097,9	366,27	1405,4	22,01	101,88	93,54	284,64

Четверг, 2 неделя																		
Завтрак																		
Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовый																		
4,28 Нарезка																		
279,41 Белтун с овощами тушеными																		
332,26 Макароны отварные с маслом сливочным																		
430,10 Чай витаминизированный																		
5,37 Хлеб пшеничный																		
Обед																		
72,22 Винегрет овощной																		
10,11 Салат из свежих овощей "Ассорти"																		
140,36 Суп картофельный с вермишелью																		
34,01 Фаршкотельные мясные тушеные с овощами																		
330,01 Горькое пюре с маслом сливочным																		
519,01 Компот из ягод																		
5,00 Хлеб ржано-пшеничный																		
Итого за Обед																		
Поддник																		
401,22 Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ /																		
304,00 Блины с маслом сливочным																		
Итого за Поддник																		
Углопненный поддник																		
28,12 Фрукт порционный / ИЛИ / Фруктовый нарезка																		
267,66 Мясной подлив с овощами																		
221,01 Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным																		
409,16 Напиток из яблок																		
5,00 Хлеб ржано-пшеничный																		
Итого за Углопненный поддник																		
Итого за День																		
60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
150	5,3	4,9	37,8	156,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
560	25,4	24,3	93	692,3	0,28	0,28	1347,7	1,2	49,62	747,04	673,39	302,35	82,98	308,48	6,66	71,29	6,88	114,86
60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
60	0,6	3,1	2,2	39,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
100	12,7	19,5	21,9	314,2	0,11	0,22	169,14	1,52	6,21	88,13	320,2	134,86	27,37	161,43	2,74	19,55	3,25	42,94
180	17,4	9,2	40,7	315,6	0,33	0,12	33,48	0,16	0	23,94	655,12	93,61	83,78	260,74	5,35	4,59	10,48	27,34
200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,54	3,3	14,4
840	42	41,8	135,1	1085,4	0,96	0,63	452,6	2,52	35,59	568,63	1795,21	287,81	184,98	605,81	12,31	39,98	17,62	135,73
150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	48	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
550	14,99	14,22	78,66	505,39	0,44	0,35	64,76	1,28	69,49	849,83	665,85	149,3	79,91	267,64	5,02	7,981	4,07	60,06
2300	98,29	100,5	365,46	2764,1	1,84	1,66	1937,2	5,13	155,7	2329,03	3605,8	1081,5	396,39	1482,8	25,15	149,78	36,6	383,5





Понедельник, 3 неделя		Завтрак		Обед		Ужин		Итого за день													
3,00	Гастрономии: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
901,01	Гастрономии: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	9,5	14,4	39,6	326,3	0,14	0,28	60,84	0,15	1,11	86,07	316,23	246,45	49,68	238,49	0,9	20,54	6,53	57,86	
693,11	Кавьяо с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15	
	Итого за завтрак	550	24,2	31,7	86,6	728,6	0,27	0,53	175,09	0,47	1,93	648,82	622,26	606,53	100,8	517,27	2,98	34,48	16,12	106,54	
	Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25	9,26	18,78	0,38	1,58	0,19	8,95	
*ЭП 117	Суп картофельный с вермишелью	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	20,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3	
33,09	Виточки тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73	
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21	
519,01	Компот из ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	1,6	2,75	12	
	Итого за Обед	840	39,9	43	120,4	1028,7	0,6	0,56	358,43	2,23	34,55	733,57	1410,59	324,24	233,2	603,62	12,31	92,88	13,29	141,29	
	Поддник																				
338,08	Фрукт порционно / или / Фрукт в нарезке	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	0	1,65	
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
409,16	Напиток из абрик	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6	
	Итого за Поддник	350	11,1	5,7	54,8	315,4	0,142	0,17	40,312	0,49	11,13	84,88	196,4	70,25	20,83	113,11	2,28	4,57	10,77	26,35	
	Углопненный поддник																				
28,01	Фрукт порционно / или / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48	
401,29	Оладьи "Лодашине" с подливой сладкой / или /	250	26,73	27,5	247,63	945,4	0,46	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0	
11,18	Блины с подливкой сладкой	40	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
375,01	Чай с лимоном / или / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
	Итого за Углопненный поддник	550	27,37	27,94	258,76	995,74	0,47	0,55	72,06	0	9,26	1377,99	930,63	393,42	132,46	482,95	7,17	14,06	45,11	0,88	
	Итого за день	2290	102,6	108,3	520,56	3068,4	1,482	1,81	645,89	3,19	56,87	2845,26	3159,88	1394,4	487,29	1717	24,74	145,99	85,29	275,06	

Вторник, 3 недели																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / МИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,7	7,7	46	284,1	0,13	0,08	17,07	0,15	5,92	151,89	394,89	27,61	23,8	92,25	1,37	5,62	4,51	40,01
234,09	Соус сметанный	30	1	2,6	2,5	37,6	0,01	0,03	13,9	0	0,11	52,74	34,81	29,06	3,45	21,93	0,07	2,73	0,47	6,1
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
550	<b>Итого за Завтрак</b>	550	16,9	14,1	96,1	578,2	0,27	0,28	50,26	0,15	18,55	523,88	993,78	234,19	75,72	266,67	5,69	21,35	10,1	82,96
<b>Обед</b>																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5
53,25	Салат из белочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0,003
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	7	10	14,2	174,3	0,05	0,06	176,38	0,07	11,31	25,09	418,81	40,98	28,91	61,39	1,32	6,71	0,61	35,33
279,2	Картофель, тушеный с мясными рубленными изделиями	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	22,8	93,3	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,25	101,24	70,81	5,74	6,79	0,66	0,9	0,09	4,35
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
810	<b>Итого за Обед</b>	810	36,4	37,3	90,7	845,0	0,6	0,6	1668,3	1,4	39,9	621,3	1876,2	184,7	143,0	473,2	9,3	83,7	4,1	216,2
<b>Полдник</b>																				
520,20	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	772,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
476,09	Муное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,2	4,5	30,1	181,8	0,07	0,06	52,65	0,13	1,48	13,86	154,55	31,03	10,81	58,12	0,95	3,1	3,29	16,99
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
350	<b>Итого за Полдник</b>	350	8,4	9,9	61,9	370,2	0,15	0,13	61,44	0,24	9,88	219,77	666,68	56,39	31,89	113,65	4,41	30,9	5,48	36,9
<b>Уплотненный полдник</b>																				
43,5	Салат "Стеллой" с маслом растительным	100	1,65	5,16	7,68	84,8	0,06	0,05	2,13	0	19,25	0	208,8	35,28	20,71	44,45	0,73	0,08	0,2	0,3
202,58/331,06	Макароны с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/50	31,61	45,70	39,70	520,20	0,15	0,25	51,7	0	1,15	340,3	4598,60	53,8	54,15	314,5	4,46	80,41	5,95	12,81
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
550	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	550	36,76	51,56	87,28	785,2	0,47	0,55	110,26	1,26	28,5	551,53	5026,07	174,34	104,1	440,74	7,79	97,39	8,99	29,46
2260	<b>Итого за день</b>	2260	98,5	112,9	336,0	2578,6	1,4	1,6	1890,3	3,1	96,8	1916,5	8562,7	649,6	354,7	1294,2	27,2	233,4	28,7	365,5

Понедельник, 3 неделя																				
	Завтрак																			
3,01	Гастрономия: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,05	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	9,5	14,4	39,6	326,3	0,14	0,28	60,84	0,15	1,11	86,07	316,23	246,45	49,68	238,49	0,9	20,54	6,93	57,86
693,11	Кавказ с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	Итого за завтрак	590	24,2	31,7	86,6	728,6	0,27	0,53	175,09	0,47	1,93	648,82	622,26	606,53	100,8	517,27	2,98	34,48	16,12	106,54
	Обед																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25	9,26	18,78	0,38	1,58	0,19	8,95
* 91 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	20,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,05	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
33,09	Виточки тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,69	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519,01	Компот из ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	19,9	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	34,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Обед	840	39,9	43	120,4	1028,7	0,6	0,56	358,43	2,23	34,55	733,57	1410,59	324,24	233,2	603,62	12,31	92,88	13,29	141,29
	Полдник																			
338,08	Фрукт порционно / или / Фрукт в нарезке	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	0	1,65
695,31	Мучное мултинярое маделине / Вагрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6
	Итого за полдник	350	11,1	5,7	54,8	315,4	0,142	0,17	40,312	0,49	11,13	84,88	196,4	70,25	20,83	113,11	2,28	4,57	10,77	26,35
	Уютный полдник																			
28,01	Фрукт порционно / или / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48
401,29	Оладьи "Помашини" с подливой сладкой / или /	250	26,73	27,6	247,63	945,4	0,46	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0
11,18	Блины с подливкой сладкой	40																		
375,01	Чай с лимонном / или / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
	Итого за Уютный полдник	550	27,37	27,94	258,76	995,74	0,47	0,55	72,06	0	9,26	1377,99	930,63	393,42	132,46	482,95	7,17	14,06	45,11	0,88
	Итого за день	2290	102,6	108,3	520,56	3068,4	1,482	1,81	645,89	3,19	56,87	2845,26	3159,88	1394,4	487,29	1717	24,74	145,99	85,29	275,06

Среда, 3 недели																				
Завтрак																				
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,88	29,73	150,2	0,06	0,03	0,01	0,03	0,08	133,67	70,46	15,28	6,82	38,26	0,47	0,74	12,28	2,55
34,11	Фондаделини Тушеные с овощами	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
13,00	Каша пшеничая с маслом сливочным	180	6,2	8,28	37,56	249,96	0,13	0,06	32,4	0,15	0	362,16	117,61	27,54	31,54	147,98	2,5	48,01	37,44	0,33
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		560	23,56	23,56	106,39	733,36	0,31	0,26	158,67	1,07	5,65	755,75	512,53	142,06	73,32	352,48	7,13	62,64	54,17	47,39
Обед																				
50,09	Салат на свежих с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,56	Щи на свежих капуста с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
*268,72	Котлета из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов на говядины -250	100	10,1	15,3	16,5	244,3	0,07	0,14	56,21	0,8	3,13	70,18	217,43	93,87	17,6	115,05	1,78	12,35	2,21	30,54
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,94	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот на смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	0
Итого за Обед		840	30,7	36	114,4	904,3	0,32	0,33	281,54	1,05	18,56	645,38	868,38	453,9	89,9	392,43	6,56	47,23	8,35	78,72
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,8	0,3	10,5	47,3	0,02	0,03	10	0	5	15,5	174	4	21	14	0,3	0,03	0,5	1,1
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эмисмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84
345,95	Компот на яблок и шиповника	200	0,2	0,1	4,9	21,3	0	0,01	24,81	0	20,4	2,41	25,2	4,08	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
Итого за Полдник		350	9,8	7,4	49	300,6	0,11	0,11	47,97	0,02	27,73	329,54	442,45	34,94	39,97	110,12	1,87	44,89	3,23	35,74
Уютный полдник																				
33,02	Котлета на сливках	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66
331,07	Суп овощной с томатом	25	4	10,75	8,5	147,5	0,02	0,05	65,25	0,1	1,35	10,32	109,15	28,95	8,47	37,9	0,37	2,95	0,75	7,57
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,6	0,09	10,2	161,78	624,93	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
695,2	Мучное кулинарное изделие / Плюшка с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	1,662	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Уютный полдник		550	28,7	30,24	94,27	765,69	0,35	0,4	146,11	0,85	15,18	566,1	1102,91	257,83	93,95	387,59	7,01	44,25	15,3	141,34
Итого за день		2300	92,76	97,2	364,06	2704	1,09	1,1	634,29	2,99	67,12	2296,77	2926,27	888,73	297,16	1242,6	22,57	199,01	81,05	303,19

Четверг, 3 недели																				
<b>Завтрак</b>																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	220	10	11,9	34,9	286,5	0,19	0,25	46,99	0,11	0,92	152,26	336,07	208,75	70,87	265,84	1,56	29,04	14,37	55,25
303,03	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
550	<b>Итого за Завтрак</b>	550	26,6	22,8	103	723,4	0,35	0,49	99,34	0,34	1,63	451,39	671,55	475,29	122,82	523,94	3,92	43,92	24,75	115,19
<b>Обед</b>																				
43,33	Салат "Степной"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
*38,26	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом растительным	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,91	Суп овощной "Легкий"	250	5	7	8,5	117,5	0,06	0,07	218,37	0,05	22,63	607,22	317,12	30,41	23,86	43,75	1,05	84,73	0,38	25,95
455,18	Легкие голубцы под соусом сметано-томатным	250	22,7	30,1	29	478,2	0,16	0,36	159,33	1,7	32,43	414,37	792,7	245,45	60,08	302,84	4,6	71,17	6,22	101,02
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
810	<b>Итого за Обед</b>	810	33,2	40,3	73,5	790	0,37	0,51	380,76	1,75	102,1	1323,14	1365,94	381,13	173,16	473,5	8,61	172,2	9,64	144,29
<b>Полдник</b>																				
3093,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,9	0,8	12,5	0	0,01	4,63	0	0,04	17,58	11,6	9,69	1,15	7,31	0,02	0,91	0,16	2,03
8,7	Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	41,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,25	1,7	0,01	0,03	0,8
360	<b>Итого за Полдник</b>	360	15	13,7	58,9	418,9	0,16	0,17	22,46	0,13	12,64	375,93	611,07	144,62	44,95	188,38	3,93	54,49	5,24	65,36
<b>Углопленный полдник</b>																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	50	1,33	4	3,83	56,5	0,01	0,03	18,98	0	0,1	83,35	42,68	39,18	4,13	25,18	0,11	3,43	0,48	6,73
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
550	<b>Итого за Углопленный полдник</b>	550	12,43	16	93,63	568,21	0,42	0,39	113,69	1,46	23,6	457,57	912,28	189,79	66,26	220,15	6,14	29,51	7,91	72,17
2270	<b>Итого за день</b>	2270	87,23	92,8	379,03	2500,5	1,3	1,56	616,25	3,68	139,9	2608,03	3560,84	1190,8	357,19	1406	22,6	300,12	47,54	397,01



Понедельник, 4 неделя																												
	Завтрак																											
26,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6								
679,34	Блинчики со слуханным молоком	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17								
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8								
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35								
555	Итого за Завтрак	555	19,3	14,8	121,7	696,9	0,31	0,44	52,28	0	17,46	297,27	866,38	388,21	70,28	331,92	5,02	19,07	10,98	71,92								
	Обед																											
20,08	Салат из свежих	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4								
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	6,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01								
99,91	Суп овощной "Летний"	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,38	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45								
567,66	Мясной полдник с овощами	100	11,7	22,1	15,8	309,7	0,2	0,2	216,9	1,52	6,36	650,16	319,58	116,58	28,32	152,6	2,69	98,19	2,32	47,05								
332,28	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,9	8,4	42,5	273,3	0,08	0,03	32,4	0,16	0	2,87	70,37	13,57	9,19	53,09	0,94	0,99	0,11	15,52								
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0								
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25								
840	Итого за Обед	840	29,5	39,5	170,1	955	0,45	0,39	415,22	2,18	27,94	1129,4	830,88	248,54	75,19	305,05	5,66	146,23	6,25	99,67								
	Полдник																											
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68								
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,8	0,8	11,3	0	0,01	3,8	0	0,02	16,67	8,54	7,64	0,83	5,04	0,02	0,69	0,1	1,35								
50,32	Мушное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	725,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85								
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0								
	Итого за Полдник	360	15,5	13,7	73,7	479,9	0,18	0,17	20,47	0,13	13,22	384,45	785,22	73,37	42,87	181,85	5,03	54,26	5,15	63,88								
	Уплотненный полдник																											
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	140,14	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6								
219,1	Сырники творожные со сладкой подливкой	160/50	60,08	33,27	55,18	760,47	0,16	0,68	109,12	0,26	0,82	241,22	397,79	470,39	65,11	613,54	1,85	34,14	75,77	116,75								
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100								
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8								
550	Итого за Уплотненный полдник	550	64,31	36,84	102,77	996,16	0,26	0,76	1510,5	0,26	19,5	462,2	673,6	509,92	108,44	689,51	4,27	39,42	78,33	263,15								
2305	Итого за день	2305	128,6	104,8	418,27	3128	1,2	1,76	1998,5	2,57	78,12	2273,32	3156,08	1220	296,78	1508,3	20,98	258,98	100,7	498,62								





Средн. 4 недели																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,17	Вареники с творожной начинкой	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	52,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,3	1,5	9,8	57,8	0,01	0,06	5,5	0	0,08	19,27	59,08	57,3	5,77	37,15	0,03	1,37	0,51	6,83
693,11	Накво с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	109,1	23,27	95,4	0,68	9	1,76	27,35
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,7</b>	<b>24,2</b>	<b>97,5</b>	<b>718,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>87,45</b>	<b>0,35</b>	<b>13,43</b>	<b>432,97</b>	<b>750,46</b>	<b>319,97</b>	<b>71,88</b>	<b>372,61</b>	<b>4,89</b>	<b>22,74</b>	<b>29,11</b>	<b>91,57</b>
<b>Обед</b>																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,15	8,34
*50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,05	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
33,02/33,107	Котлета мясная тушенная с овощами	100	16,19	26,1	33	430,9	0,25	0,39	148,76	3,46	11,06	551,36	426,79	161,62	37,69	247,37	4,53	88,88	8,07	50,06
255,14	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,3	6,7	42,9	249	0,04	0,03	25,92	0,12	0	7,92	55,18	6,52	27,67	85,5	0,57	0,89	8,54	32,07
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>#####</b>	<b>34,29</b>	<b>45,5</b>	<b>125,5</b>	<b>1047,7</b>	<b>0,57</b>	<b>0,56</b>	<b>433,54</b>	<b>3,58</b>	<b>41,13</b>	<b>860,77</b>	<b>1243,78</b>	<b>254,09</b>	<b>142,84</b>	<b>539,86</b>	<b>10,83</b>	<b>120,22</b>	<b>22,02</b>	<b>137,28</b>
<b>Полдник</b>																				
1,9	Салат коктейль-фруктовый	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	11,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>3,7</b>	<b>55,6</b>	<b>278,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>25,99</b>	<b>0,07</b>	<b>21,14</b>	<b>29,42</b>	<b>319,41</b>	<b>49,3</b>	<b>19,65</b>	<b>69,33</b>	<b>2,25</b>	<b>4,44</b>	<b>3,64</b>	<b>24,54</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																				
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,37	0,94	2,22	6,29	17,34
171,37	Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями	200	9,43	12,88	20,77	239,22	0,11	0,06	0,36	0,02	1,54	433,33	223,27	26,1	25,56	132,66	1,56	2,71	0,2	27
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>23,23</b>	<b>20,58</b>	<b>101,17</b>	<b>685,02</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>66,46</b>	<b>0,67</b>	<b>6,77</b>	<b>784,05</b>	<b>406,92</b>	<b>139,06</b>	<b>54,79</b>	<b>289,98</b>	<b>4,72</b>	<b>6,53</b>	<b>9,49</b>	<b>51,59</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>#####</b>	<b>91,02</b>	<b>93,98</b>	<b>379,77</b>	<b>2729,3</b>	<b>1,23</b>	<b>1,31</b>	<b>613,44</b>	<b>4,67</b>	<b>82,47</b>	<b>2107,21</b>	<b>2720,57</b>	<b>762,42</b>	<b>289,16</b>	<b>1271,8</b>	<b>27,69</b>	<b>153,93</b>	<b>64,76</b>	<b>304,98</b>

Четверг, 4 недели																				
Завтрак																				
4,26 Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33	
229,41 Тедгелс с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	122,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69	
332,26 Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93	
430,10 Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
5,37 Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Итого за Завтрак	560	25,8	26,3	93,2	711,9	0,28	0,28	1351	1,24	11,86	593,4	597,86	204,28	75,92	302,16	6,22	51,13	6,72	112,32	
Обед																				
72,22 Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
10,11 Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002	
140,36 Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,5	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3	
34,01 Фрикадельки мясные тушёные с овощами	100	12,7	19,5	21,9	34,2	0,11	0,22	169,14	1,52	6,21	88,13	320,2	134,86	27,37	161,43	2,74	19,55	3,25	42,94	
199 Гороховое пюре с маслом сливочным	180	15,8	5,3	36,8	257,8	0,48	0,1	17,18	0,08	0	294,14	592,88	87,94	76,77	235,13	4,92	4,16	9,46	24,65	
519,01 Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9	
5,00 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25	
Итого за Обед	840	40,2	37,6	132	1027,4	0,87	0,58	436,3	2,44	35,59	844,73	1638,47	274,74	156,77	522,7	10,09	52,91	16,3	125,89	
Полдник																				
0,04 Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
304,00 Рыженики 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85	
Углопенный подник																				
28,07 Салат из белоглазанной капусты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	0,01	5	0	10	260	778	16	9	11	2,2	2	0,3	0,8	
267,66 Яблочный подник с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28	
221,01 Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03	
409,16 Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5,00 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	48,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25	
Итого за Углопенный подник	550	14,28	14,16	81,18	541,76	0,37	0,3	61,76	1,28	19,49	1102,73	652,35	123,9	54,71	198,14	5,13	21,341	3,57	36,71	
Итого за день	2300	96,18	98,36	365,08	2732,1	1,68	1,56	1921,2	5,09	67,93	2704,39	3360,03	945	335,92	1333,9	22,6	155,91	34,67	347,77	



Примерный ассортимент пищевых продуктов для организации  
дополнительного питания обучающихся через буфет  
и кейтеринговые аппараты

Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	до 500мл	Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течении 3 часов с момента приготовления на мармите
Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	до 500 мл	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства, в т.ч обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	до 100 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, Зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели) в т.ч обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад,	до 100 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке