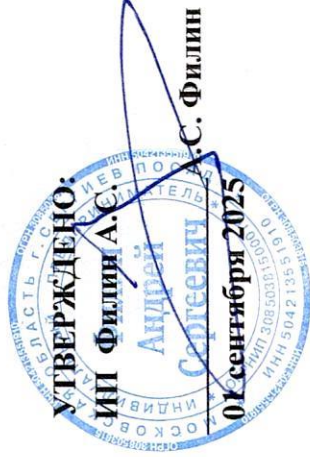




СОВАСОВАНО
Директор ГБОУ МО "Сергиево-Посадский физико-математический лицей"
О.А. Макарова



УТВЕРЖДЕНО:
ИП Филин А.С.
Андрей
Сергеевич
А.С. Филин

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-11 лет и 12-18 лет

(завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Вариант 1	Вариант 2	
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			B2, мг
День 1 (Понедельник)																
Завтрак																
1 Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,50	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192
2 Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415
3 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
4 Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16
5 Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
Итого:		21,56	20,26	113,58	721,80	0,27	1,33	73,50	2,69	317,51	450,68	97,71	3,68	0,37	20,68	
Обед																
1 Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43
2 Суп куриный с вермишелью	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156
3 Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	334
4 Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
Итого:		35,08	32,30	103,94	834,03	0,40	28,67	205,01	5,06	242,17	467,18	100,60	365,92	0,36	20,34	
Полдник																
1 Оладьи	200	15,89	15,57	86,40	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497
2 Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13
4 Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
Итого:		19,18	25,03	130,72	825,81	0,27	4,49	46,51	6,94	184,42	256,88	45,84	2,30	0,25	14,06	
Итого за день		75,82	77,60	348,24	2381,64	0,93	34,49	325,02	14,69	744,10	1174,74	244,15	371,90	0,98	55,08	
День 2 (Вторник)																
Завтрак																
1 Вареники с творогом	200	17,04	11,78	47,64	360,40	0,14	-	49,00	1,07	103,02	172,08	37,73	1,07	0,26	0,45	508
2 Соус абрикосовый	50	0,39	0,02	33,80	137,10	0,01	0,30	-	0,41	12,90	10,95	7,88	0,33	0,02	-	335
3 Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377
4 Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
Итого:		22,79	15,91	110,11	671,98	0,19	1,97	75,00	2,22	152,63	277,27	54,79	2,03	0,32	0,45	
Обед																
1 Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	-	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	-	25
2 Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6,00	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119
3 Гуляш	90	12,12	11,62	3,47	164,15	0,05	1,28	8,10	0,35	9,76	119,39	16,46	1,73	0,10	4,74	282
4 Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,35	0,21	-	13,50	0,44	10,52	149,56	99,80	3,35	0,10	2,94	341
5 Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451
6 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
Итого:		24,72	23,97	98,89	708,88	0,40	22,40	27,60	3,86	239,73	450,40	159,13	8,67	0,30	16,86	
Полдник																
1 Огурцы консервированные без уксуса	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	-	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,01	1,50	36
2 Колбаса рыбная	90	18,61	4,23	14,93	172,33	0,11	1,04	19,35	1,23	362,93	535,78	33,52	0,77	0,10	136,22	256к
3 Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,17	148,31	0,12	11,60	0,00	3,53	26,77	70,89	32,63	1,08	0,09	5,57	184
4 Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
6 Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9
Итого:		26,12	15,17	81,22	566,82	0,30	15,14	21,35	6,19	416,77	670,27	82,35	3,09	0,22	143,28	
Итого за день		73,62	55,05	290,21	1947,68	0,89	39,51	123,95	12,27	809,12	1397,94	296,26	13,79	0,83	160,60	

День 3 (Среда)																
Завтрак																
1	Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,10	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	32,80	0,80	0,09	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	9,80	0,03	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	403
3	Сыр (порция)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	10,80	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
Итого:		15,93	15,66	65,88	471,80	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,80	3,82	0,34	18,77	
Обед																
1	Овощи свежие / Овощи консервированные без укуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	37
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,28	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	132
3	Колбасы рубленные из птицы	90	23,68	24,07	14,41	355,73	0,09	1,78	77,40	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62
4	Капуста тушеная	150	3,24	6,18	10,53	112,93	0,07	48,64	-	2,91	291,65	64,61	33,32	1,20	0,08	5,61
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	0,23	0,01	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
Итого:		37,17	39,08	96,55	876,79	0,45	77,62	101,40	5,88	476,70	501,27	112,26	6,88	0,36	23,35	
Полдник																
1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	354,68	0,22	3,70	46,01	0,35	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88
2	Соус фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	403
Итого:		16,07	16,26	108,73	650,88	0,34	17,70	46,01	1,77	190,33	274,26	77,23	7,93	0,23	14,88	
Итого за день		69,17	71,00	271,16	1999,47	0,99	106,48	230,60	8,96	955,93	1149,58	260,29	18,62	0,92	57,00	
День 4 (Четверг)																
Завтрак																
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
Итого:		32,35	31,93	73,61	712,94	0,24	0,96	40,15	3,37	308,99	547,26	73,29	6,38	0,92	44,76	18
Обед																
1	Салат Мозаика	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	94
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,07	4,11	10,99	89,39	0,05	11,92	6,00	1,53	107,49	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	24,78	14,54	30,86	354,67	0,25	12,16	66,48	3,87	449,81	700,32	68,49	1,85	0,28	136,84
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	-	638
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
Итого:		35,79	25,28	113,39	826,21	0,47	28,90	192,49	8,51	707,78	973,48	129,68	365,03	0,44	147,46	
Полдник																
1	Кухарула консервированная	50	5,15	2,45	30,00	162,50	0,19	-	-	0,65	50,00	150,50	52,00	1,85	0,07	2,60
2	Макарона с сыром	190	14,34	12,96	46,51	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	226
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	-	0,02	-
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
Итого:		23,99	17,15	113,35	705,56	0,38	0,21	90,44	2,85	149,01	429,19	81,07	3,97	0,21	3,93	
Итого за день		92,13	74,36	300,34	2244,71	1,09	30,08	323,08	14,73	1165,78	1949,93	284,04	375,38	1,57	96,15	

День 5 (Пятница)

Заказчик																
1	Каша пшенная	200	5,90	8,50	27,75	211,44	0,14	0,48	30,00	0,15	107,21	144,14	36,19	0,93	0,12	199
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	18
5	Сыр (поршинами)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	16
Итого:		20,93	23,52	94,49	678,74	2,65	1,34	104,00	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,89	

Обед

[illegible]

ПОДЛИННИК	100	0.64
-----------	-----	------

1	Молоко из газовой эмальники	120	42,22	12,93	334,39	0,21	0,04	75,01	0,52	281,54	751,66	32,10	0,85	241
2	Молоко густое	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	10,20	0,06	0,11	2,70
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	0,10	371
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	11,20	0,10	399
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	0,24	421
	Итого:		29,69	18,76	64,08	547,13	0,31	38,94	87,61	1,12	416,99	856,93	1,26	18
	Итого за день		79,39	85,51	263,93	2060,57	3,48	51,54	227,61	7,90	955,89	1662,17	1,17	5,33
	Итого среднее за 5 дней		87,11	73,22	295,53	2136,41	1,48	57,57	248,45	11,71	945,52	212,82	1,24	42,08

нь 6 (Понедельник)

Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	158,66	36,29	0,58	0,15	9,98	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/л	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	-	0,05	0,00	-	377
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			19,20	15,34	103,81	624,65	0,20	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06	

Обел

[illegible]

0,04	0,04
------	------

п/п	наименование	150	11,92	11,68	64,80	411,87	0,16	0,50	12,38	4,56	120,21	155,97	25,51	1,21	0,16	9,49	497
1	Оладьи	150	11,92	11,68	64,80	411,87	0,16	0,50	12,38	4,56	120,21	155,97	25,51	1,21	0,16	9,49	497
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378
3	Кофейный напиток из шикоры с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,10	-	4,00	1,40	36,00	8,00	8,00	0,84	0,02	-	9
	Итого:		73,57	21,73	156,75	913,41	0,30	5,04	34,38	7,06	263,40	260,22	57,21	2,36	0,33	21,46	1303

129	3.04
188	39.33

[illegible]

День 9 (Четверг)

Завтрак																								
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	232	35,76	0,74	35,76	232	232	35,76
2	Булочка с изюмом или выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	551	2,85	0,06	2,85	551	551	2,85
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	-	-	-	420	420	-	-	-	420	420	-
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18	-	0,72	0,02	18	18	-
Итого:			29,81	27,98	67,27	640,26	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	452,22	42,83	5,17	0,82	38,61				5,17	0,82	38,61		
Обед																								
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94	3,76	0,06	3,76	94	94	3,76
2	Уха ростовская	200	5,56	3,45	11,36	99,32	0,11	12,25	2,50	1,77	103,87	173,66	26,79	0,94	0,08	37,45	151	151	37,45	0,08	37,45	151	151	37,45
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	463,92	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	216,37	50,70	2,05	0,15	5,84	331	331	5,84	0,15	5,84	331	331	5,84
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476	-	0,04	-	476	476	-
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18	-	0,24	0,01	18	18	-
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19	2,00	0,01	2,00	19	19	2,00
Итого:			29,20	32,81	97,38	784,95	0,33	22,69	50,11	9,23	211,97	497,97	100,21	4,45	0,30	49,05				4,45	0,30	49,05		
Полдник																								
1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79	79	1,10	0,02	1,10	79	79	1,10
2	Макарона с сыром	190	14,34	12,96	46,51	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	309	309	1,33	0,12	1,33	309	309	1,33
3	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,94	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638	-	360,02	0,02	-	638	638
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	1,02	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18	-	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			19,71	16,79	93,47	605,52	0,21	7,69	210,44	3,23	117,97	311,13	47,13	362,43	0,18	2,43				362,43	0,18	2,43		
Итого за день			78,72	77,58	258,12	2030,73	0,78	30,82	291,79	15,01	537,63	1261,32	190,17	372,05	1,34	90,09				372,05	1,34	90,09		

День 10 (Пятница)

		Завтрак												Обед											
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196	6,63	0,10	6,63	196	196	6,63	
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415	9,00	0,14	9,00	415	415	9,00	
3	Сыр (порцирами)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16	-	0,20	0,06	16	16	-	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403	2,00	0,02	2,00	403	403	2,00	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18	-	0,48	0,01	18	18	-	
Итого:			16,44	16,10	63,75	470,64	0,22	11,08	81,66	1,36	278,00	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63				0,33	17,63				
Обед																									
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	82	1,45	0,01	1,45	82	82	1,45	
2	Пш из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	157	157	3,24	0,05	3,24	157	157	3,24	
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	504	504	1,08	0,17	1,08	504	504	1,08	
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484	-	0,02	-	484	484	-	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18	-	0,24	0,01	18	18	-	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19	2,00	0,01	2,00	19	19	2,00	
Итого:			29,42	42,80	97,78	790,21	0,44	21,71	42,00	3,99	235,12	279,04	62,00	6,30	0,25	7,77				0,25	7,77				
Полдник																									
1	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	27,21	370,86	0,23	0,69	84,00	0,58	296,84	808,80	34,63	0,85	0,40	2,00	239	239	2,00	0,40	2,00	239	239	2,00	
2	Соус абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,26	0,00	0,18	-	0,25	7,74	6,57	4,73	0,20	0,01	-	335	335	-	0,20	0,01	335	335	-	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403	2,00	0,02	2,00	403	403	2,00	
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,50	0,01	-	475	475	-	0,50	0,01	475	475	-	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18	-	0,24	0,01	18	18	-	
Итого:			29,44	18,22	86,09	629,40	0,31	10,87	84,08	1,44	338,32	863,81	57,67	3,99	0,45	4,00				0,45	4,00				
Итого за день:			75,31	77,12	247,62	1890,25	0,97	43,66	207,74	6,79	851,45	1537,36	208,32	15,05	1,03	29,39				1,03	29,39				
Итого среднее за 5 дней			72,70	68,43	301,88	2091,76	0,95	53,06	999,07	11,94	894,78	1365,60	225,74	157,75	1,33	87,03				1,33	87,03				
Итого среднее за 10 дней			75,90	70,82	298,71	2114,09	1,22	52,79	623,76	11,82	920,15	1423,52	244,28	158,10	1,27	95,33				1,27	95,33				

Наименование	Выход,г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				Вариант 1	Вариант 2
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, тыс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
День 1 (Понедельник)															
Завтрак															
1 Каша "Арджан"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,35	59,26	1,29	0,21	192
2 Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	420
3 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	18
4 Сыр (полезный)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	16
5 Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9
Итого:		23,51	22,23	124,55	790,27	0,30	1,50	80,63	2,74	353,41	498,95	109,56	3,94	0,41	23,60
Обед															
1 Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,05	4,15	10,37	84,30	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	43
2 Суп куриный с вермишелью	250	2,51	4,42	15,65	112,60	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	155
3 Рагу из мяса птицы (курица)	280	3,17	28,75	25,06	507,55	0,30	19,87	85,18	2,98	65,56	318,33	69,52	3,78	0,32	334
4 Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	19
Итого:		40,45	38,96	116,23	962,77	0,46	38,37	220,18	6,33	289,92	527,90	117,58	366,93	0,42	23,88
Полдник															
1 Оладья	250	19,87	19,47	107,99	686,45	0,27	0,83	20,64	7,60	200,36	259,96	42,51	2,01	0,27	15,81
2 Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90
4 Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	13
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	18
Итого:		23,15	28,93	152,32	963,10	0,32	4,65	50,64	8,46	224,49	308,87	54,34	2,70	0,30	17,22
Итого за день		87,11	90,11	393,09	2716,14	1,09	44,52	351,44	17,53	867,81	1335,72	281,48	373,56	1,13	64,70
День 2 (Вторник)															
Завтрак															
1 Вареники с творогом	200	17,04	11,78	47,64	360,40	0,14	-	49,00	1,07	103,02	172,08	37,73	1,07	0,26	0,45
2 Соус абрикосовый	70	0,55	0,03	47,31	191,94	0,01	0,42	-	0,58	18,06	15,33	11,03	0,46	0,02	-
3 Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-
4 Сыр (полезный)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
Итого:		26,76	19,45	133,91	815,62	0,22	2,16	101,00	2,78	184,49	352,45	64,04	2,50	0,36	0,45
Обед															
1 Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-
2 Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73
3 Гуляш	100	13,47	12,91	3,86	182,39	0,05	1,43	9,00	0,39	10,85	132,65	18,29	1,92	0,11	5,27
4 Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	224,82	0,26	-	16,20	0,53	12,62	179,47	119,76	4,02	0,13	3,53
5 Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00
Итого:		29,73	29,55	120,67	866,06	0,50	29,47	32,70	5,43	282,95	533,21	193,66	10,32	0,36	19,12
Полдник															
1 Огурцы консервированные без уксуса	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	-	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,01	1,50
2 Колбаса рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35
3 Рагу из овощей	200	3,47	10,30	22,89	197,74	0,16	15,46	0,00	4,70	35,70	94,52	43,51	1,44	0,12	7,42
4 Напиток кофейный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,56	-	-	0,04	-	-
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-
6 Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-
Итого:		29,05	18,21	88,60	635,40	0,35	19,12	23,51	7,50	466,02	753,43	96,95	3,53	0,36	160,27
Итого за день		85,55	67,21	343,17	2317,09	1,07	50,75	157,21	15,71	933,45	1639,10	354,65	16,36	0,97	179,85

День 3 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403
3	Сыр (попраный)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			18,98	17,93	84,66	579,68	0,27	11,29	88,33	1,79	322,43	434,49	86,16	4,37	0,38	21,09	
Обед																	
1	Огурицы свежие / Огурицы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	36
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132
3	Котлеты рубленные из птицы	100	26,31	26,75	16,01	395,25	0,10	1,98	86,00	1,64	21,96	201,41	22,01	1,97	0,17	8,47	318
4	Капусты тушеная	180	3,89	7,42	12,64	135,51	0,08	58,37	-	3,49	349,98	77,53	39,99	1,44	0,10	6,73	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	0,16	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19
Итого:			42,98	45,03	115,07	1027,00	0,55	92,85	116,00	6,91	604,29	622,81	139,37	8,57	0,43	29,56	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	250	11,46	17,40	59,86	443,35	0,27	4,62	57,51	0,43	182,79	248,58	65,54	2,76	0,21	16,10	208
2	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403
Итого:			18,36	19,74	120,70	739,55	0,39	18,62	57,51	1,85	226,89	323,98	90,34	8,48	0,27	18,10	
Итого за день:			80,32	82,70	320,43	2346,23	1,21	122,75	261,83	10,55	1153,61	1381,28	315,87	21,42	1,08	68,74	
День 4 (Четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			37,57	37,55	74,58	788,30	0,27	1,05	45,44	3,61	348,26	633,18	79,91	7,34	1,10	53,70	
Обед																	
1	Салат Мозайка / Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,59	5,13	13,74	111,74	0,06	14,91	7,50	1,91	134,37	73,23	21,54	0,78	0,06	3,58	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	28,91	16,96	36,00	413,78	0,29	14,18	77,56	4,51	524,78	817,04	79,91	2,16	0,32	159,64	249
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	340,02	0,02	-	638
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
Итого:			41,59	31,68	125,35	955,29	0,56	36,72	205,07	10,69	824,51	1132,27	155,48	365,87	0,54	173,48	
Полдник																	
1	Кухарка консервированная	40	4,12	1,96	24,00	130,00	0,15	-	-	0,32	40,00	120,40	41,60	1,48	0,06	2,08	29
2	Макарона с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,00	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	-	-	-	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			27,48	20,75	122,03	787,36	0,38	0,28	119,00	3,09	164,67	469,37	77,39	4,03	0,23	3,83	
Итого за день:			106,64	89,98	321,97	2530,94	1,21	38,05	369,51	17,38	1337,43	2234,81	312,78	377,24	1,88	231,01	

День 5 (Пятница)																			
Завтрак																			
1	Капша пшеница	250	7,37	10,63	34,69	264,30	0,18	0,60	37,50	0,19	134,02	180,18	45,24	1,16	0,15	11,36	199	199	199
2	Кефирный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	18,00	-	-	165,38	135,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	20,56	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18	18
5	Сыр (поршилки)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16	16
Итого:			22,40	25,65	101,43	731,60	2,69	1,46	111,50	2,37	364,40	490,82	98,24	4,42	0,40	30,16			
Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом раст	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,95	4,33	17,89	131,96	0,16	6,50	-	1,87	111,39	135,43	34,84	1,65	0,08	5,42	135	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,39	57,01	595,28	0,38	-	42,00	-	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19	19
Итого:			39,02	52,08	138,04	1057,67	0,65	13,94	42,00	6,45	334,65	508,91	97,56	9,09	0,33	15,09			
Полдник																			
1	Пудинг из творога заваренный	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	1,002,21	42,80	1,13	0,51	3,51	241	241	241
2	Молоко ступенное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	21,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	0,19	4,50	371	371	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	399	399
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18	18
Итого:			43,44	28,74	97,11	824,59	0,43	39,83	133,01	1,67	673,74	1240,88	87,20	1,91	0,84	15,21			
Итого за день:			104,87	106,47	336,58	2613,86	3,77	55,23	286,51	10,08	1372,79	2240,60	282,69	15,41	1,58	60,46			
Итого среднее за 5 дней			92,90	87,30	343,05	2504,85	1,67	62,26	285,30	14,25	1133,02	1766,30	309,49	160,80	1,33	120,95			
День 6 (Суббота)																			
Завтрак																			
1	Капша рисовая	250	7,68	8,68	54,20	317,17	0,07	0,75	33,75	0,27	158,28	198,33	45,36	0,72	0,19	12,48	202	202	202
2	Ватрушка с творогом или Вилочка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	559	559
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377	377
4	Сыр (поршилки)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18	18
Итого:			23,05	20,03	114,65	724,49	0,22	2,63	94,76	2,38	271,88	489,45	70,06	2,17	0,35	14,56			
Обед																			
1	Огуры свежие / Огуры консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	37	36
2	Рассольник Ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	0,11	9,28	7,50	1,35	72,39	84,73	27,64	1,04	0,08	5,38	122	122	122
3	Витонка рубленые бурные	100	17,88	15,79	14,90	263,59	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	158,62	19,40	1,45	0,14	6,44	309	309	309
4	Рату из овощей	180	3,12	9,27	20,60	177,97	0,14	13,91	0,00	4,23	32,13	85,07	39,16	1,30	0,11	6,68	184	184	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19	19
Итого:			31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49			
Полдник																			
1	Оладьи	200	15,89	15,57	86,40	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497	497	497
2	Суп вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	378	378
3	Кефирный напиток из цуккии с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419	419
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18	18
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9	9
Итого:			27,50	25,13	178,35	1050,80	0,35	5,21	38,51	8,58	341,25	411,21	73,24	3,48	0,42	23,96			
Итого за день:			81,63	76,19	422,54	2690,88	1,04	48,03	193,37	18,95	952,89	1457,76	265,38	12,53	1,17	66,01			

День 7 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
3	Сыр (порция)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,60	0,20	0,06	-	16
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			20,08	20,17	100,71	666,89	0,26	1,05	86,33	2,99	273,10	428,86	79,56	2,97	0,32	15,49	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	4,10	6,20	69,95	0,03	30,00	-	1,86	188,78	31,23	16,04	0,61	0,04	3,00	57
2	Суп куриный с вермишелью	250	7,67	6,97	13,57	136,78	0,08	6,53	12,21	1,92	22,62	75,63	22,07	1,01	0,07	4,16	152
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	183,46	0,24	25,45	4 333,89	0,86	358,83	283,49	17,75	5,26	1,66	12,29	284
4	Издамя макаронные отварные	180	7,00	8,24	44,49	280,26	0,11	-	27,00	1,04	26,30	59,22	10,87	1,13	0,03	1,76	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,94	11,04	360,02	0,02	-	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
Итого:			35,62	30,64	113,34	876,36	0,53	62,58	4493,10	6,37	715,26	589,42	90,38	369,52	1,85	25,21	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	250	11,46	17,40	59,86	443,35	0,27	4,62	57,51	0,43	182,79	248,58	65,54	2,76	0,21	16,10	208
2	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
4	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	-	6,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26	0,03	-	9
5		40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
Итого:			20,46	25,02	141,33	874,69	0,39	4,62	63,51	3,55	217,93	358,75	85,34	4,76	0,26	16,10	
Итого за день			76,16	75,83	355,38	2417,93	1,18	68,25	4642,93	12,91	1206,29	1377,02	255,28	377,25	2,43	56,79	
День 8 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,50	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	197,85	64,25	1,66	0,24	14,53	191
2	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403
3	Кофейный напиток из шиповника с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419
4	Сыр (порция)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			20,57	21,34	79,67	597,03	0,25	11,72	106,60	1,55	400,37	476,45	104,85	4,92	0,49	27,33	
Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	10,40	8,44	14,21	162,20	0,09	14,42	7,51	1,97	153,59	128,53	35,36	2,14	0,10	8,06	121
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,56	45,60	264,51	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	346
5	Кисель яблочный	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,56	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19
Итого:			44,41	26,25	149,72	1002,33	0,70	55,52	48,81	7,05	804,12	1111,26	174,32	8,78	0,50	180,29	
Полдник																	
1	Блины	200	13,73	15,21	70,86	474,99	0,18	0,48	30,02	3,67	124,76	178,15	27,28	1,53	0,21	11,76	726
2	Молоко свежее	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,50	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	371
3	Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13
Итого:			20,27	26,99	125,57	830,59	0,30	42,78	72,62	4,57	271,76	293,55	59,08	4,75	0,39	15,36	
Итого за день			85,26	74,58	354,96	2429,95	1,25	110,02	228,02	13,16	1476,26	1881,26	338,25	18,45	1,38	222,98	

		День 9 (Четверг)															
		Завтрак															
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232
2	Булочка с изюмом или выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	18	18
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	9
Итого:			36,53	35,55	83,12	799,01	0,29	0,53	38,54	3,49	247,75	556,14	53,45	6,55	1,01	47,55	
		Обед															
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94
2	Уха россолная	250	6,95	4,31	14,20	124,15	0,14	15,31	3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151
3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
6	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19
Итого:			34,95	40,64	112,11	934,72	0,41	29,60	58,67	11,69	257,94	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89	
		Полдник															
1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79
2	Макарона с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,00	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226
3	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			24,24	20,89	108,16	719,82	0,25	7,76	239,00	3,60	143,63	381,40	53,85	362,87	0,22	2,85	
Итого за день			95,72	97,08	303,40	2453,55	0,95	37,89	336,20	18,78	649,33	1542,41	232,74	374,82	1,62	112,29	
		День 10 (Пятница)															
		Завтрак															
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196
2	Каша-пшеника на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415
3	Сыр (порционный)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
Итого:			19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,33	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,36	19,29	
		Обед															
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82
2	Шш из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,34	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
6	Хлеб ржанно-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19
Итого:			36,08	51,55	128,58	1002,05	0,56	27,00	49,50	5,46	376,93	419,62	83,41	8,17	0,31	13,72	
		Полдник															
1	Запеканка из творога	250	44,90	28,57	45,36	618,10	0,38	1,15	140,01	0,96	494,74	1,348,00	57,71	1,41	0,66	3,33	239
2	Соча абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,26	0,00	0,18	-	0,25	7,74	6,57	4,73	0,20	0,01	-	335
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,50	0,01	-	475
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
Итого:			47,40	29,64	104,23	876,64	0,46	11,33	140,09	1,83	536,22	1403,01	80,76	4,56	0,71	5,33	
Итого за день			102,63	99,08	312,91	2441,56	1,28	49,49	274,91	9,08	1216,44	2265,11	264,52	17,95	1,38	38,33	
Итого среднее за 5 дней			88,26	84,55	349,84	2486,73	1,14	62,73	1135,09	14,58	1100,24	1704,71	271,23	160,20	1,60	99,28	
Итого среднее за 10 дней			90,58	85,92	346,44	2495,79	1,40	62,50	710,19	14,42	1116,63	1735,51	290,36	160,80	1,46	110,12	