

СОГЛАСОВАНО:

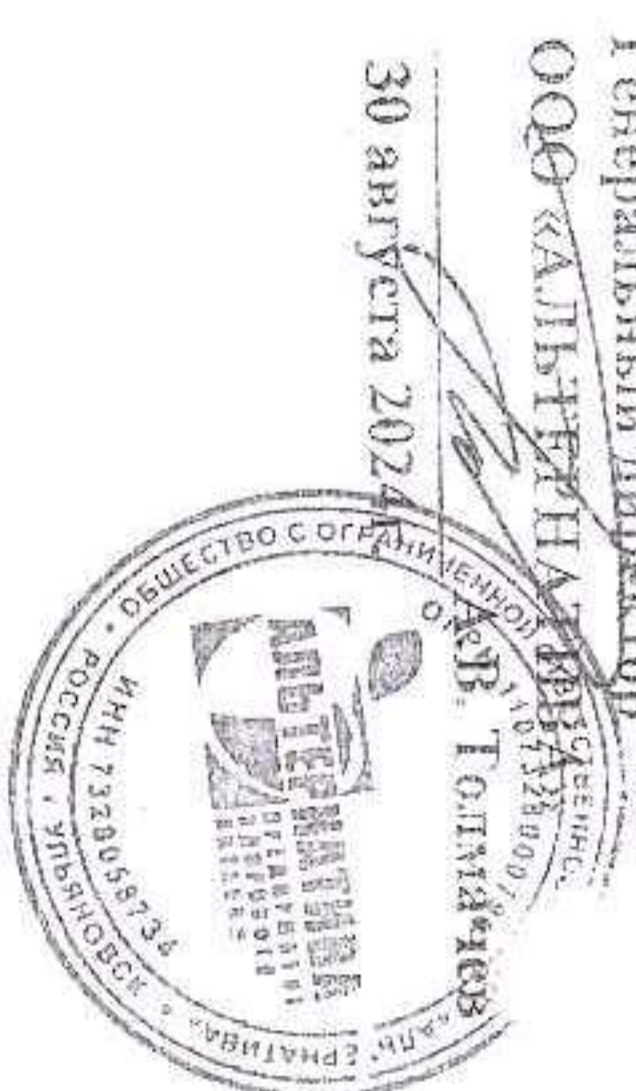
Директор



Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Городской школы №53
Ульяновска «Средняя школа №53
имени заслуженного учителя Российской Федерации И.В. Мясковой»
Средняя школа №53
С.В. Тимоненкова
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор



ООО «АЛДЫРТЫН»
А.В. Толмачев
30 августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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.

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"										Возрастная категория: от 7 до 11 лет										
Название меню: Образовательные учреждения																				
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергет	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Su	F
		г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
	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	66,5	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	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	7,5	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 / 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 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 порционно	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	27,8	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 неделя		Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день												
28,12	Фрукт порционно/ ИЛИ / Фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,42	32,87	
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	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	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86	
	Обед																			
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5	
* 53,25	Салат из белокожанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	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	8,77	19,46	333,8	31,19	23,05	48,02	1,05	5,36	0,45	28,25	
777,77	Гуляш из говядины с соусом овощным	90	14,9	16	4,7	222,2	0,05	0,11	117,75	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	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	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	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	750	29,6	32,6	110,2	852,9	0,48	0,59	308,12	3,34	31,52	647,76	936,99	288,65	107,8	405,82	7,48	32,03	15,24	174,6
	Полдник																			
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	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	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	
	Итого за Полдник	300	9	6,8	39,8	257	0,1	0,09	84,59	4,21	310,79	351,45	82,85	20	100,71	1,51	44,66	2,65	37,79	
	Уплотненный полдник																			
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/	Макаронник с мясыми изделиями с соусом сметано-томатным	150/	18,97	27,43	23,82	312,17	0,09	0,15	31,03	0,69	204,2	2759,15	31,29	32,49	188,68	2,68	48,25	3,57	7,69	
331,06	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	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	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за Уплотненный полдник	510	25,01	34,27	59,72	541,81	0,35	0,5	87,52	1,7	55,39	334,23	156,51	66,25	301,53	5,46	55,75	11,93	34,5	
	Итого за день	2060	76,91	88,37	281,92	2124,9	1,14	1,44	537,53	5,22	108	1671,83	5294,25	764,72	261,31	1044,4	19,53	152,6	37,46	317,7

Понедельник, 2 неделя		Завтрак		Итого за День																
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
679,34	Блинчики со сладкой подливкой	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	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
	Итого за Завтрак	505	16,6	14,3	104,3	612,31	0,27	0,42	55,07	0	53,46	145,61	840,26	371,19	69,51	310,06	5,5	17,54	9,11	67,33
	Обед																			
20,08	Салат из свеклы	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	1,2
*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
124,41	Щи из свежей капусты с картофелем	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	Крокеты мясные с овощами тушеными	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	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
349,1	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	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
	Итого за Обед	750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,9
	Полдник																			
456,31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	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
	Итого за Полдник	300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03
	Уплотненный полдник																			
51,01	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
0,33	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 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	117,99	86,03	351,25	2647,8	0,97	1,58	1948,8	1,79	127,3	1704,71	2762,31	1211,5	286,92	1443,3	19,84	180,5	88,19	475,2

Вторник, 2 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	92,36	13,43	109,32	0,94	2,22	6,29	17,34
53,27	Каша пшеница 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	42,12	162,19	1,06	2,28	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	1,2
	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 / Пирожок 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
	Уплотненный полдник																			
520,31/		130/																		
331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	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 Уплотненный 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

Среда, 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	33,5	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	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	
0,34	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	500	23,6	21,2	80,9	617,2	0,2	0,41	83,88	0,29	13,54	347,19	763,6	337,98	75,39	354,68	4,99	25,76	23,8	94,14	
	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 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	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
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	27,44	76,32	0,19	3,71	0,09	27,53	
291,63	Плов 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	
	Итого за Обед	760	31,11	25,86	92,1	726,62	0,33	0,28	437,73	0,13	30,13	761,51	948,38	226,29	125,84	430	3,69	54,25	9,62	142,6	
	Полдник																				
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	
	Итого за Полдник	300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29	
	Уплотненный полдник																				
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																			
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	500	24,11	23,07	142,4	872,31	0,43	0,49	61,66	0	7,33	1214,53	839,78	414,42	113,74	434,69	5,57	9,89	43,08	4,8	
	Итого за День	2060	84,32	73,63	365	2467,9	1,04	1,24	606,01	0,49	54,64	2342,88	2752,37	1015,4	329,12	1280,2	15,87	93,34	79,94	259,8	

Понедельник, 3 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	8,3	12,7	34,9	287,1	0,12	0,25	53,54	0,14	0,98	75,74	278,28	216,88	43,72	209,87	0,79	18,07	5,83	50,91	
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	0,8	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	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	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 яблод	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	35,9	35,9	112,8	918,2	0,55	0,52	320,68	2,17	47,79	724,39	1356,16	292,8	214,78	556,52	11,54	76,44	12,46	131,2	
	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	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
409,16	Напиток из яблоч	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	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 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 "Домашние" с подливой 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	
1,1,18	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	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
	Итого за Уплотненный полдник	500	24,01	22,87	142	869,31	0,43	0,51	62,7	0	9,13	1356,82	870,85	362,06	115,62	440,67	6,85	9,89	43,1	0,88	
	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	426,39	1470,4	21,88	158,99	78,22	236,6	

Вторник, 3 недели																					
	Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / Или / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	14,8	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	
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	6,1	6,2	36,8	227,3	0,11	0,06	13,66	0,12	4,74	121,51	315,91	22,09	19,04	73,8	1,09	4,49	3,61	32,01	
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	
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	500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86	
	Обед																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,1	7,1	59,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,63	120,09	16,26	22,8	33,06	0,43	3	0,06	33	
* 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	
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	
409,02	Напиток из яблок и ягод	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	2,2	2,75	1,2	
	Итого за Обед	760	34,6	31,7	80,2	744,6	0,52	0,57	1420,8	1,37	31,79	606,89	1698,33	165,45	130,79	451,29	8,37	67,56	3,85	201,6	
	Полдник																				
476,09	Мучное 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	32,03	10,81	58,12	0,95	3,1	3,29	16,99	
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	6,2	4,7	50,3	268,4	0,09	0,08	52,65	0,13	5,48	25,86	394,55	46,03	18,81	72,12	3,75	3,1	3,29	16,99	
	Уплотненный полдник																				
43,5	Салат "Степной" с маслом растительным	60	0,99	3,1	4,61	50,88	0,04	0,03	1,28	0	11,55	0	125,28	21,17	12,43	26,67	0,44	0,05	0,12	0,18	
202,58/	Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/	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	
331,06	Напиток из яблок	50	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	
409,16	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	
5,07	Итого за Уплотненный полдник	500	35,44	49,38	80,25	731,72	0,42	0,51	109,41	1,26	20,8	510,93	4919,05	157,33	91,12	407,96	7,11	83,12	8,36	26,94	
	Итого за День	2060	89,54	100,5	282,95	2217,9	1,24	1,42	1640,2	2,92	74,97	1522,73	7881,36	605,52	307,98	1167,7	24,31	173,94	23,14	316,4	

Средн, 3 недели		Завтрак		Обед		Итого за завтрак		Итого за обед		Итого за день	
158,07	Мушное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,2	0,06	0,03	0,01	0,03	0,08
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
13,00	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,2	6,9	31,3	208,3	0,11	0,05	27	0,13	0
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
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	199,6
	Итого за Завтрак	500	17,86	16,28	96,03	603,7	0,25	0,18	47,46	0,66	2,96
50,09	Салат из свежкы с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34
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
124,4	Ши из свежей капусты с картофелем	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02
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
332,26	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,5	5,7	34,1	209,9	0,07	0,02	21,6	0,1	2,12
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203
	Итого за Обед	750	36,4	34,9	114	916	0,53	1,76	4360,8	1,97	30,14
432,28	Мушное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	4,9	21,3	0	0,01	24,81	0	20,4
	Итого за Поддник	300	9	7,1	38,5	253,3	0,09	0,08	37,97	0,02	22,73
	Уплотненный поддник										
33,02	Котлета мясная	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08
331,07	Соус овощной с томатом	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54
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
695,2	Мушное кулинарное изделие / Плюшка с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203
	Итого за Уплотненный поддник	505	25,68	22,73	85,21	649,31	0,31	0,34	102,2	0,77	12,33
	Итого за День	2055	88,94	81,01	333,74	2422,3	1,18	2,36	4548,4	3,42	68,16

Четверг, 3 недели		Завтрак		Итого за день																	
50,32	Мучные кулинарные изделия 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	
	Итого за Завтрак	520	24,8	21,7	94,9	674	0,33	0,47	95,07	0,33	1,54	387,65	631,7	454,31	114,98	493,27	3,67	40,96	22,84	108,7	
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 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	
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	1,2	
	Итого за Обед	760	32,2	36,2	86,1	798,5	0,52	0,69	380,13	2,96	82,25	1199,66	1279,71	321,31	114,1	461,03	8,56	141,76	9,35	146,9	
	Поддник																				
	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	
	Итого за Поддник	300	12,7	8,8	48,4	323,7	0,1	0,11	12,8	0,09	5,16	205,34	259,71	109,19	24,92	132,29	2,38	29,88	4,26	41,55	
	Уплотненный поддник																				
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	
	Итого за Уплотненный поддник	500	9,92	14,04	80,22	486,93	0,36	0,35	106,1	1,46	23,56	302,43	824,71	165,82	50,51	165,08	4,93	13,02	6,07	62,28	
	Итого за день	2080	79,62	80,74	309,62	2283,1	1,31	1,62	594,1	4,84	112,5	2095,08	2995,83	1050,6	304,51	1251,7	19,54	225,62	42,52	359,4	

Понедельник, 4 недели		Завтрак		Итого за день																	
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	Блинчики со ступенным 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	
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	Макаронны 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	
	Поддник																				
50,32	Мучное 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	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 Поддник	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 поддник																				
51,01	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 поддник	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	1922	2,43	67,59	1811,35	2675,64	1119,2	274,96	1372,6	20,23	210,3	86,42	449,9	

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 пшеничная 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	24,2	0,3	0	0,2	2,2	
* 53,25	Салат из белокожанной 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	Соус 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	1,2	
	Итого за Обед	760	30,2	32,54	90,86	778,4	0,37	0,38	431,42	1,88	31,38	1499,21	950,59	297,97	101,15	385,81	8,9	88,45	10,33	115,7	
	Полдник																				
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	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	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	
	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	
	Уплотненный 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	32,75	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 Уплотненный 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	

Организация: ООО "АЛТЕРНАТИВА"		Школьный Стандарт		мг: от 12 до 18 лет																	
№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
Понедельник, 1 недели																					
Завтрак																					
3,00	Гастрономия: 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	
501,01	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	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	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	
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	
* 3П 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	
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	Биточки 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	0,5	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	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 / Варушка створогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,15	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	
Уютный 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 "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/	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	
11,18	Блины со сладкой подливой	50	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 Уютный 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	91,66	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	

Понедельник, 2 недели																					
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	0	
679,34	Блинчики с молоком ступенным	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	780,96	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	
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	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	336,41	3,78	16,88	10,82	65,07	
	Обед																				
20,08	Салат из свежих овощей	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	
124,56	Ши из свежей капусты с картошкой	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	18,92	
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	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	17	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	75	1,95	2,2	2,75	12	
	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	21,68	
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	
456,31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	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	
	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 / Фруктовый салат	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	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	69,11	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	
	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	
	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		Обед		Полдник		Итого за День												
50,32	Мушное кулинарное изделие в ассортименте	100	10	5,6	46,3	7,76	0,1	0,08	31,1	0,2	0,03	253,22	97	91,07	15,26	112,77	0,97	26,83	6,25	19,28
173,26	Каша 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	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	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	38,67	0	0,03	0	0	17,4	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	Свекольный "Классический"	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1
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	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	0,6	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	850	37,6	35,83	98,2	865,87	0,41	0,41	518,42	1,37	35,36	1920,02	1108,82	282,12	112,63	455,34	9,63	98,51	11,02	144,9
	Полдник																			
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	Мушное 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	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
	Уплотненный полдник																			
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	150/ 50	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
695,31	Мушное 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
5,00	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 Уплотненный полдник	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
	Итого за День	2320	95,02	103,1	380,18	2802,1	1,42	1,36	652,08	2,13	95,53	3482,14	3485,66	1055,3	345,6	1387,6	23,89	220,96	48,99	310,55

Четверг, 2 недели		Завтрак		Салат из моркови с сельдереем / ИЛИ / Фруктовая																	
4,26	нарезка	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	
279,41	Тертые с овощами тушеными	90	14,1	18,6	19,5	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	
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	
430,10	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	
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	25,4	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	73,29	6,88	114,86	
	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	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3	
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	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	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	17,4	9,2	40,7	315,6	0,53	0,12	33,48	0,16	0	23,94	655,12	93,61	83,78	260,74	5,35	4,39	10,48	27,34	
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	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	14,4	
	Итого за Обед	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	
	Поддник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ /																				
304,00	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	
	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	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	
	Уплотненный поддник																				
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	
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	
5,00	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	14,4	
	Итого за Уплотненный поддник	550	14,99	14,22	78,66	505,39	0,44	0,35	64,76	1,28	69,49	849,83	665,85	140,3	79,91	267,64	5,02	7,981	4,07	60,06	
	Итого за День	2300	98,29	100,6	365,46	2764,1	1,84	1,66	1937,2	5,13	155,7	2329,03	3605,8	1081,5	396,39	1492,8	25,15	149,78	36,6	383,5	

Пятица, 2 недели		Завтрак		Обед		Ужин		Итого за день												
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
219,15	Сырники творожные	160	31,7	14,3	24,1	351,9	0,07	0,33	38,91	0,15	0,29	52,25	166,04	214,94	32,85	304,85	0,91	14,65	41,08	55,03
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	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
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	550	36,21	14,86	67,18	548,53	0,16	0,4	88,03	0,15	63,81	267,37	517,86	356,53	62,4	317	3,5	18,18	44,02	80,58
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
134,04	Суп крестьянский с крупой	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	100	13,9	21,6	18,7	325,3	0,16	0,19	176,01	1,22	5,97	61,36	288,48	97,44	25,62	151,61	2,3	14,91	3,33	78,09
518,05	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
407,00	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
5,00	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	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	840	30,8	35	109,8	877,5	0,55	0,5	329,37	1,36	52,26	502,25	1890,47	246,58	123,38	463,55	9,86	43,83	8,69	181,59
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	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
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 цитрусов	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
	Итого за Полдник	350	12,1	12	57,2	384,8	0,15	0,22	129,25	0,81	27,23	409,01	444,94	64,56	29,9	149,08	2,46	59,71	13,45	64,59
28,01	Уплотненный полдник																			
672,06/	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
234,09	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	150/	12,45	20,67	65,35	496,72	0,2	0,18	70	0,3	8,38	293,39	614,49	115,38	40,75	181,83	1,99	14,43	7,05	69,71
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
5,00	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	2,2	2,75	12
	Итого за Уплотненный полдник	550	16,55	21,77	100,15	662,63	0,32	0,25	76,08	0,3	20,18	524,52	1066,26	157,48	82,53	285,21	7,82	18,63	10,12	90,11
	Итого за день	2290	95,66	83,63	334,33	2473,5	1,18	1,37	622,73	2,62	163,5	1703,15	3919,53	825,15	298,21	1274,8	23,64	140,35	76,28	416,87

Средн. 3 недели		Завтрак		Обед		Полдник		Итого за День													
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	190,2	0,06	0,03	0,01	0,08	0,06	13,67	70,46	15,78	6,82	38,26	0,47	0,74	12,78	2,55	
34,13	Фриядельски тушеные с овощами	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	64,19	230,98	79,64	20,08	172,84	1,04	12,61	2,03	38,31	
13,00	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	6,2	8,28	37,56	249,96	0,13	0,06	32,4	0,15	0	30,16	117,63	27,54	91,54	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	2,8	2,23	56,27	14,6	9,28	17,28	3,68	0	0,02	0,4	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	53,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,04	1,28	2,4	5,8	
Итого за Завтрак		560	23,56	23,56	106,59	739,36	0,31	0,26	158,67	1,07	5,65	755,25	512,53	142,06	79,32	352,44	7,13	62,64	54,17	47,39	
Обед																					
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,07	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,56	151,24	16,69	97,42	0,89	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	98	61,97	12,84	9,82	8,99	0,29	0,001	0,19	0,01	
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	135,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,97	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48	
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов из говядины - 250	100	10,1	15,3	16,5	244,3	0,07	0,14	56,21	0,8	9,13	70,18	217,43	93,87	17,6	115,01	1,78	12,35	2,21	30,54	
332,28	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,13	0	178,94	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	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	34,1	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	645,28	868,38	453,9	89,9	397,43	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 / Эчючмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,21	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	
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	
Уплотненный полдник																					
33,02	Котлета мясная	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 кулинарное изделие / Плишка 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	7,5	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Уплотненный 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	2976,27	888,73	257,14	1242,6	22,57	199,04	81,05	303,19	

Четверг, 3 неделя		Завтрак		Обед		Ужин		Итого за день												
50,32	Мушное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,5	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,85	12,63	108,32	0,98	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	386,07	208,75	70,87	165,84	2,56	29,04	14,37	55,25
303,03	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,15	17,25	0	0,58	49,55	220,33	187,68	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	26,5	22,8	103	723,4	0,35	0,49	99,34	0,24	1,53	451,39	671,55	475,29	122,82	523,94	3,97	43,92	24,75	115,19
43,33	Салат "Стелной"	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	50	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	92	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,03
99,91	Суп овощной "Летний"	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	37,31	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	18,5	23,5	75	1,95	16	2,75	11
	Итого за Обед	810	33,2	40,3	73,5	790	0,37	0,51	380,76	1,75	102,1	1323,14	1365,94	381,13	123,16	473,5	8,61	112,2	9,64	144,29
	Полдник																			
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,09	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	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	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	61,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
	Итого за Полдник	360	15	13,7	58,9	418,9	0,16	0,17	22,46	0,13	12,68	375,93	611,07	144,62	44,95	188,38	3,93	54,89	5,24	65,36
	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	50	1,33	4	3,83	56,5	0,01	0,03	18,98	0	0,1	83,35	42,68	38,18	4,13	25,18	0,11	3,83	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	3,23	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	15	2,75	11
	Итого за Уплотненный полдник	550	12,43	16	93,63	568,21	0,42	0,39	113,69	1,46	23,6	457,57	922,28	189,79	66,26	220,15	6,14	29,51	7,91	72,17
	Итого за День	2270	87,23	92,8	329,03	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

Пятица, 3 недели		Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день													
28,11	Фрукт порционно / МЛИ / Фруктовая нарезка	100	3,53	0,55	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
340,17	Смет натуральной с маслом сливочным	200	22,6	29,7	4,7	376,1	0,11	0,71	318,96	3,95	0,42	205,95	298,47	170,14	27,49	350,78	3,79	41,2	47,48	109,95	
430,10	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,94	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	550	28,33	30,73	65,9	652,73	0,31	0,93	376,15	4,79	14,98	487,5	736,98	259,67	84,73	426,7	6,42	42,95	53,48	124,4	
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	
155,76	Суп картофельный с клецками	250	9,3	4,9	25,1	181,4	0,09	0,09	120,88	0,28	6,83	201,74	312,33	30,81	21,08	76,14	1,11	31,03	4,92	39,36	
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	100	22,1	19	30,4	381,1	0,2	0,29	202,94	1,9	7,32	239,73	604,87	197,59	72,53	333,55	2,84	186,83	18,22	720,15	
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,3	6,7	42,9	249	0,04	0,03	25,92	0,12	0	7,92	55,38	6,52	27,67	85,5	0,57	0,89	8,54	32,07	
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	4,9	
5,00	Хлеб ржанос-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	1,6	2,75	12	
	Итого за Обед	840	40,2	36,7	195	1031	0,45	0,49	441,29	2,3	33,03	879,29	1372,77	323,9	169,43	606,84	7,45	242,97	34,79	820,33	
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	6,23	
738,68	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	63,59	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
304,00	Раженка 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	16,2	20,5	64,7	507,5	0,18	0,41	75,33	0,13	18,49	173,3	590,15	354,63	54,02	319,36	1,79	31,53	8,23	79,1	
	Уплотненный полдник																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	100	7,16	12,5	7,66	171	0,03	0,11	66,73	0,23	8,85	242,36	271,6	252,06	27,81	162,36	1,46	6,06	4,23	17,33	
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	40	0,58	2,02	2,73	31,94	0,01	0,01	0,3	0	1,22	412,97	35,76	8,81	3,12	0,97	0,13	0,006	1,04	0,010	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	53,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5	Хлеб ржанос-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	4,7	
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,23	25,55	59,86	553,19	0,21	0,35	68,08	0,23	33,52	1250,08	668,98	413,45	103,76	447,34	7,9	8,376	8,46	22,15	
	Итого за день	2290	112	113,5	319,46	2744,4	1,15	2,18	960,85	7,45	100	2790,17	3368,73	1351,7	411,94	1800,2	23,56	325,83	103	1046	

Понедельник, 4 недели		Завтрак		Обед		Ужин		Итого за день													
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,5	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
679,34	Блинчики со ступенчатым молоком	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	412,09	279,91	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17	
375,01	Чай с лимонком / 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	93,2	9,16	18,26	1,7	0,04	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	0,95	1,8	4,35	
	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	19,09	10,98	71,92	
	Обед																				
20,08	Салат из свеклы	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,16	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	
99,91	Суп овощной "Легкий"	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	290	46,84	15,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
667,66	Мясной подлив 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	132,16	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	0,15	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	
	Итого за Обед	840	29,5	39,5	120,1	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	
	Подливки																				
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	3,35	
50,32	Мучное 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	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 Подливки	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 подливки																				
51,01	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	160/50	60,08	33,27	55,18	760,47	0,16	0,66	109,12	0,26	0,82	241,22	397,79	470,39	69,11	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	
	Итого за Уплотненный подливки	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	
	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	256,98	100,7	498,62	

Средн. 4 недели		Завтрак		Обед		Ужин		Итого за день													
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	33,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,54	2,4	0,36	9,6	
219,17	Вареники с твердой начинкой	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,85	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,66	43,44	
331,1	Сырс 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	0,83	
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	23,27	95,4	0,58	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	
	Итого за Завтрак	550	27,7	24,2	97,5	718,3	0,22	0,42	87,45	0,35	13,43	432,97	750,86	319,97	78,88	372,61	4,89	22,74	29,11	91,57	
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	0,16	8,34	
*50,09	Салат из свежих овощей с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,12	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	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	35,88	243,17	4,46	80,65	7,99	47,54	
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	1,81	4,2	0,07	8,23	0,08	2,52	
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	
	Итого за Обед	840	34,2	45,5	125,5	1047,7	0,57	0,56	433,54	3,58	41,13	860,77	1243,78	354,09	142,84	539,86	10,83	120,22	22,02	137,28	
	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	
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 на яблок и лимона / ИЛИ / Напиток на 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	65,33	2,25	4,44	3,64	24,54	
	Углеводный полдник																				
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	108,32	0,94	2,22	6,79	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	
	Итого за Углеводный полдник	550	23,23	20,58	101,17	685,02	0,34	0,26	66,46	0,67	6,77	784,05	406,92	139,06	54,79	289,98	4,72	6,53	9,49	51,59	
	Итого за день	2290	90,93	93,98	379,77	2729,3	1,23	1,31	613,44	4,67	82,47	2107,21	2720,57	862,42	289,16	1271,8	22,69	153,93	64,26	304,98	

Четверг, 4 июля																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	320	16,2	22,2	33	0,42	3	0,06	35
279,41	Тертые с овощами тушеные	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
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
430,10	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	2,99	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	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	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	87,94	76,77	235,13	4,92	4,16	9,46
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 ржанно-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	57,91	16,3	125,89	
Полдник																				
Оливды "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ /																				
401,22	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	Раженка 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	
Уплотненный полдник																				
28,07	Салат из белокочанной капусты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	0,01	5	0	10	260	278	16	9	11	2,2	2	0,3	0,8
267,66	Мисной подлива 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
5,00	Хлеб ржанно-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 Уплотненный полдник																				
550		14,28	14,16	81,18	511,76	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	1971,2	5,09	67,93	2704,39	3360,03	945	335,92	1333,9	22,6	155,91	34,62	347,77	

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

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