

**14-дневное меню реализации рекомендуемого продуктового набора
для организации питания детей в возрасте 11 –18 лет.
(осн. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 11-18

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	100	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	5,6	4,7	33,1	197,1	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402
3	Чай с молоком	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
4	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
5	Сыр	20	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Бутерброд с маслом	70	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,8	0,1	4,7	35,0	1,2	66,2	186,6	24,5	2,1	0,1	35,2		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230104	230104
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	90	1,2	4,3	4,3	61,0	0,0	19,8	0,0	1,9	124,8	20,7	10,6	0,4	0,0	4,7	100201	100201
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	12,3	110303	110304
4	Зразы мясные	100	11,4	4,2	10,5	125,8	0,1	0,0	0,0	1,9	16,3	123,6	14,7	1,8	0,1	13,0	120527	120528
5	Рис отварной	130	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
6	Кисель ягодный	200	0,1	0,0	25,5	103,1	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	160202
7	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		26,9	27,6	117,3	822,9	0,2	27,4	23,0	6,2	242,1	374,8	82,2	4,9	0,3	78,2		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Сок	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	300	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
2	Чвй с лимоном	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
3	Хлеб из муки пшеничной	80	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	1,8	22,5	1,4	86,4	166,6	26,7	2,1	0,1	25,4		
Ужин 2																		
1	Кисломолоччый напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	1,0	64,8	197,6	13,4	968,7	1273,3	231,5	15,3	1,2	202,7		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	250	4,5	5,5	21,4	250,1	0,0	0,5	20,3	0,2	95,6	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	120204
2	Чай с молоком	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Колбаса отварная	40	2,3	2,1	0,0	107,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Бутерброд с маслом	60	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,2	0,1	0,5	20,3	0,5	105,4	141,7	33,3	1,0	0,1	14,9		
Завтрак 2																		

1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230102	230102
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3.85	3.95	16.75	117,2	0,2	2,1	65,0	1,1	451,0	468,1	47,6	0,7	0,6	22,7		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	90	0,7	4,9	2,3	106,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	280	4,9	3,8	6,1	157,9	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	27,9	1,7	0,1	15,5	110103	110104
3	Говядина тушеная	100	10,9	3,8	6,2	142,7	0,0	2,1	0,0	1,8	17,6	100,1	22,2	1,7	0,1	15,4	120513	120514
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	6,2	27,3	71,1	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	130204
5	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	32,4	102,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212
6	Хлеб из муки пшеничной	30	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		26.9	27,6	117,3	822,3	0,4	52,9	6,0	13,0	323,2	436,4	113,5	6,8	0,3	54,1		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	170604	170605
2	Молоко	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	230105	230105
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Котлеты из птицы	100	13,4	9,8	16,3	107,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
2	Картофель отварной	230	3,0	8,6	21,1	133,2	0,2	15,2	22,5	0,2	30,8	90,8	35,3	1,4	0,1	37,5	130103	130104
3	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	27,8	104,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	9	9
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	16,4	70,9	2,4	121,9	328,5	68,1	4,5	0,3	48,1	200103	200103
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	0,1	7,5	0,4	19,8	37,0	5,6	0,4	0,0	4,0	190102	190102
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	52,1	7,5	0,8	31,4	48,6	10,3	0,9	0,1	4,0		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	270	16,7	4,1	10,7	146,6	0,1	0,3	51,0	0,7	128,3	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	100,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	129,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140113	140112
4	Хлеб из муки пшеничной	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,8	2,5	0,9	126,0	1,6	281,6	446,1	56,8	5,1	0,7	49,3		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230103	230103
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3.85	3.95	16.75	117,2	0,2	2,1	57,5	1,0	420,2	378,4	43,8	0,6	0,6	22,5		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	0,6	9,1	6,1	109,4	0,0	9,7	0,0	4,0	54,4	13,4	7,9	0,5	0,0	4,1	100504	100504
2	Суп из овощей на мясном бульоне	230	2,6	3,8	7,8	155,5	0,1	7,2	10,0	1,9	80,8	50,5	19,0	0,7	0,1	13,3	110305	110306
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	10,2	3,3	5,5	99,6	0,0	0,4	10,6	1,0	81,7	127,5	17,3	1,5	0,1	12,4	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,8	8,2	41,7	171,7	0,3	0,0	13,5	0,5	13,9	179,9	120,1	4,0	0,1	9,1	130309	130310
5	Компот из плодов свежих	200	0,1	0,0	22,4	92,5	0,0	5,6	0,0	0,0	6,3	3,1	1,7	0,2	0,0	0,0		
6	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0		
7	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0		

	Итого:		26,9	27,6	117,3	822,3	0,5	22,9	34,1	8,5	346,5	508,1	181,2	8,7	0,4	42,9		
Подник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Кисель фруктово-ягодный	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Гуляш из мяса птицы	100	9,9	3,2	2,7	79,4	0,0	1,7	28,0	0,4	9,6	71,6	9,4	0,7	0,1	8,6	120601	120602
2	Овощи запечённые	180	3,5	9,7	28,2	214,2	0,2	17,7	0,0	4,1	29,3	102,9	40,0	1,6	0,1	15,4	130111	130111
3	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230
4	Хлеб из муки пшеничной	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	20,7	28,0	5,6	151,2	309,7	65,9	4,4	0,2	28,3		
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	3,8	93,2	283,4	23,4	1279,8	1837,4	415,5	22,1	2,2	165,4		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом	240	6,3	13,9	29,5	268,4	0,1	0,4	38,9	0,4	146,0	421,0	24,7	0,9	0,2	4,7	120313	120314
2	Чай с молоком	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	100102
4	Бутерброд с маслом	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,2	0,2	2,1	90,9	1,2	204,9	569,2	37,4	1,6	0,3	4,7		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230104	230104
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0		
Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	100	2,1	6,3	9,2	102,5	0,1	4,4	0,0	2,7	42,8	59,6	17,4	0,8	0,0	0,0	100562	100562
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,8	2,6	10,8	81,8	0,1	7,5	6,4	1,4	97,3	120,8	37,9	1,0	0,1	12,9	110314	110315
3	Плов с курицей	200	16,4	14,2	52,3	401,9	0,2	8,0	116,5	3,2	231,1	321,9	45,4	2,4	0,3	133,0	120702	120703
4	Напиток фруктово ягодный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		26,9	27,6	117,3	822,2	0,4	19,9	122,9	8,4	481,1	635,9	115,9	5,9	0,5	149,9		
Подник																		
																	190204 190205	190206
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Молоко	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160203	160220
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
2	Рис отварной	180	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
3	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
4	Хлеб из муки пшеничной	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,2	0,4	13,5	3,9	159,3	386,9	71,4	4,9	0,2	62,5		

Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	0,4	22,0	0,5	95,4	93,4	14,1	0,5	0,1	10,0		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	260	5,0	9,3	21,6	190,3	0,1	0,6	27,5	0,2	137,4	166,4	60,2	1,6	0,2	18,0	120207	120208
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Сыр	20	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Бутерброд с маслом	70	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,0	0,2	1,2	41,0	0,6	257,9	291,3	95,9	3,2	0,3	26,8		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230102	230102
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,0	95,0	0,7	417,5	410,5	63,3	1,8	0,6	22,3		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	4,3	4,3	61,0	0,0	19,8	0,0	1,9	124,8	20,7	10,6	0,4	0,0	4,7	100201	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	100,9	31,3	1,8	0,1	11,2	110307-3	110308-3
3	Плов мясной	150	16,3	11,9	29,4	284,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120551	120550
4	Напиток фруктово-ягодный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		26,9	27,6	117,3	852,5	0,3	26,3	0,0	5,1	221,3	206,5	53,9	3,4	0,1	17,9		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Кисель фруктово-ягодный	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160105	160105
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	260	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
2	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
3	Хлеб из муки пшеничной	80	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	0,0	22,6	1,7	101,1	203,0	33,7	2,8	0,1	25,2		
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,0	0,1	7,5	0,4	19,8	37,0	5,6	0,4	0,0	4,0	190102	190102
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	104,1	7,5	1,0	30,0	39,7	8,3	0,9	0,1	4,0		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	250	4,9	8,5	21,3	178,1	0,0	0,6	23,6	0,3	124,0	106,0	17,2	0,3	0,1	15,8	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Колбаса отварная	30	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Бутерброд с маслом	70	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,7	2,5	1,2	38,6	1,1	277,8	275,8	54,6	2,9	0,3	33,5		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	9	9
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103

Обед																			
1	Салат овощной с фасолью	90	2,1	6,3	9,2	102,5	0,1	4,4	0,0	2,7	42,8	59,6	17,4	0,8	0,0	0,0	100408-1	100408-1	
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	0,0	1,0	21,0	103,4	26,1	1,5	0,1	16,2	110205	110206	
3	Плов куриный	200	14,2	16,9	29,4	314,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120515	120516	
4	Кисель фруктово-ягодный	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	130309	130310	
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	160207	160229	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	8	8	
	Итого:		26,9	27,6	117,3	822,0	0,3	13,4	0,0	5,3	193,4	315,0	69,3	4,4	0,2	20,2	200102	200102	
Полдник																			
		150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	190304 190305	190306	
2	Молоко	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160238	160238	
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0			
Ужин																			
1	Тефтели рыбные с соусом томатным	90	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404	
2	Пюре картофельное	190	2,8	10,0	19,2	177,8	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	37,6	130101	130102	
3	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	28,7	115,8	0,0	3,0	0,0	0,1	10,8	8,7	2,7	0,7	0,0	0,6	160224	160218	
4	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	18,2	23,7	2,3	339,5	510,4	69,5	3,7	0,2	123,5			
Ужин 2																			
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106	
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0			
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	4,1	183,1	8449,7	15,6	1730,1	2285,7	426,6	28,1	4,7	241,8			
День 7 (воскресенье)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная на молоке	250	6,3	8,6	13,6	151,4	0,1	0,3	22,1	0,4	81,4	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210	
2	Чай с молоком	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112	
4	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,2	0,1	1,9	52,1	1,1	97,6	159,2	38,9	1,4	0,1	14,4			
Завтрак 2																			
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230101	230101	
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0			
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0			
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,1	66,1	0,7	428,1	392,4	46,5	0,8	0,6	23,1			
Обед																			
1	Салат овощной с фасолью	90	2,1	6,3	9,2	102,5	0,1	4,4	0,0	2,7	42,8	59,6	17,4	0,8	0,0	0,0	100562	100562	
2	Суп с фрикадельками	250	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	0,0	1,0	21,0	103,4	26,1	1,5	0,1	16,2	110311	110312	
3	Плов куриный	150	14,2	16,9	29,4	314,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120606	120605	
4	Кисель фруктово-ягодный	200	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228	
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		26,9	27,6	117,3	822,0	0,3	13,4	0,0	5,3	193,4	315,0	69,3	4,4	0,2	20,2			
Полдник																			

1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Молоко	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160108	160108
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Запеканка картофельная с мясом	280	14,7	14,1	26,5	292,3	0,2	15,0	13,5	0,5	36,4	204,0	46,7	3,0	0,2	35,0	120534	120534
2	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
3	Хлеб из муки пшеничной	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		23,8	20,2	83,1	611,1	0,3	21,8	18,0	1,5	112,8	359,2	75,6	5,2	0,3	48,9		
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	1,2	153,2	160,1	13,4	1059,6	1483,8	304,1	14,7	1,5	124,4		
День 8 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	260	14,7	6,1	20,7	146,6	0,1	0,3	51,0	0,7	128,3	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Чай с молоком	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Масло сливочное	20	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	70	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,6	0,1	0,3	81,0	1,2	138,2	318,3	24,2	3,1	0,6	31,4		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230104	230104
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,0	60,0	1,5	411,6	376,0	46,0	1,0	0,6	18,0		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,3	4,3	61,0	0,0	19,8	0,0	1,9	124,8	20,7	10,6	0,4	0,0	4,7	100201	100201
2	Суп куриный	250	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	12,3	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Крупа отварная	100	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
5	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		26,9	27,6	117,3	822,2	0,3	25,0	23,0	6,3	282,8	447,8	88,8	5,8	0,2	79,6		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	170607	170603
2	Молоко	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	90	10,2	3,3	5,5	92,6	0,0	0,4	10,6	1,0	81,7	127,5	17,3	1,5	0,1	12,4	120505	120506
2	Картофель по домашнему	200	3,2	9,7	22,5	189,9	0,2	15,8	0,0	2,1	29,1	92,6	36,6	1,5	0,1	30,4	130106	1301041
3	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212
4	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	34,1	10,6	4,2	231,3	360,6	73,0	4,9	0,3	47,4		
Ужин 2																		

1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	1,4	11,5	0,5	9,5	25,5	5,6	0,7	0,0	4,0		
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	1,0	80,7	282,8	16,3	1145,4	1650,7	266,9	16,9	2,0	216,7		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7												
День 9 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	250	4,4	6,5	20,4	157,6	0,1	0,3	17,6	0,1	77,2	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Колбаса отварная	20	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Сыр	20	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
5	Бутерброд с маслом	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,2	0,9	61,1	0,9	203,5	248,8	65,1	2,5	0,2	22,9		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230102	230102
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,3	57,5	1,0	421,2	377,3	44,7	0,8	0,6	22,2		
Обед																		
1	Винегрет	90	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	4,8	2,8	12,8	94,8	0,1	6,5	0,0	2,4	84,8	108,6	29,7	1,4	0,1	16,1	110309	110310
3	Азу из говядины с соусом томатным	200	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	137,1	19,2	2,0	0,1	20,2	120503	120504
5	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	26,6	106,9	0,0	2,4	0,0	0,0	11,1	9,4	4,2	0,1	0,0	0,3	160225	160221
6	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		34,1	23,4	134,4	885,5	0,6	20,0	16,2	10,2	227,7	602,3	228,6	10,4	0,4	58,0		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Сок	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160207	160229
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	280	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	30,9	120529	120529
2	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
3	Хлеб из муки пшеничной	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	1,8	22,5	2,0	138,5	231,1	32,9	3,0	0,1	32,9		
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,1	0,1	9,4	0,5	24,7	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9	190102	190102
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	104,1	9,4	1,2	34,9	48,9	9,7	1,0	0,1	4,9		
День 10 (среда)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	90	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	130	5,6	4,7	33,1	197,1	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402
3	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
5	Сыр	20	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Бутерброд с маслом	50	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,8	0,1	9,2	35,0	1,3	63,5	181,8	26,3	2,2	0,1	34,9		
Завтрак 2																		

1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230103	230103
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,0	98,0	0,7	414,0	384,3	43,5	0,9	0,6	22,6		
Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	70	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3	0,1	0,0	100562	100562
2	Солянка	200	4,2	5,5	2,8	76,7	0,1	3,4	7,5	1,3	66,1	78,1	13,3	1,1	0,1	11,3	110205	110206
3	Котлеты мясные	90	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Пюре картофельное	150	3,3	12,0	23,0	213,4	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Компот из плодов свежих	200	0,1	0,1	23,1	93,9	0,0	1,5	0,0	0,1	6,3	4,8	3,6	0,8	0,0	0,3	160208	160208
6	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		28,7	39,2	111,0	912,9	0,5	29,0	76,1	8,3	283,0	512,9	110,8	7,0	0,4	59,8		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Молоко	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	230105	230105
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Гуляш из мяса птицы	100	6,1	5,1	1,6	71,6	0,0	1,1	17,5	0,3	6,0	44,8	5,9	0,5	0,0	10,7	120601	120602
2	Рис, припущенный с томатом	180	1,8	2,0	19,4	99,0	0,0	0,8	6,3	0,1	3,3	38,4	13,1	0,3	0,0	9,5	130301-1	130302-1
3	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	25,0	103,0	0,0	0,0	0,1	0,1	13,4	20,9	6,8	0,5	0,0	0,0	160242	160242
4	Хлеб из муки пшеничной	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		12,4	8,6	76,5	424,8	0,1	1,8	23,9	1,3	82,1	187,7	36,0	2,4	0,1	22,2		
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	1,2	79,6	298,9	14,4	1152,2	1639,8	295,3	15,1	1,6	172,9		
День 11 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	260	18,2	4,1	9,5	148,5	0,1	0,2	5,8	4,1	69,6	111,3	18,7	1,1	0,1	0,0	10	10
2	Сыр	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	8,4	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0	0,1	1,8	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
4	Бутерброд из пшеничного хлеба с маслом	70	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,3	2,6	1,0	31,2	4,9	278,3	287,9	59,5	3,3	0,3	18,8		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230104	230104
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,0	102,8	0,8	421,0	424,6	68,4	2,2	0,6	23,1		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	80	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9	0,0	6,8	100504	100504
2	Уха Ростовская	200	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Котлеты из говядины	90	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рагу из овощей	150	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	7,4	32,8	85,3	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204
5	Кисель плодово-ягодный	180	0,5	0,0	19,2	78,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160219	160228
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		30,5	33,8	99,5	825,6	0,5	45,8	3,1	20,3	347,8	580,1	125,4	7,0	0,4	94,1		
Полдник																		

1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	190104	190106
2	Сок	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160108	160108
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Тефтели с рисом с соусом томатным	130	12,4	5,5	20,8	182,2	0,1	0,8	0,0	0,7	11,0	165,3	26,2	2,2	0,1	14,4	120521	120522
2	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106	1301041
3	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	160231
4	Хлеб из муки пшеничной	40	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:		18,9	17,9	85,3	579,0	0,3	21,5	0,0	3,8	105,6	346,7	80,8	4,9	0,3	53,1		
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,0	0,0	11,5	0,5	7,3	24,0	4,3	0,4	0,0	3,7		
День 12 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом	250	5,8	12,8	31,1	262,6	0,1	0,3	38,4	0,4	140,2	408,6	18,4	0,6	0,2	4,5	120313	120314
2	Чай с молоком	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Колбаса отварная	40	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Бутерброд из хлеба из муки пшеничной с маслом	60	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,1	0,2	0,3	38,4	1,1	154,8	448,0	27,1	1,4	0,2	5,2		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230102	230102
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,0	98,0	0,7	414,9	384,2	44,3	0,8	0,6	22,6		
Обед																		
1	Винегрет	80	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	200	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307	110308
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601	120602
4	Рис отварной	120	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,0	22,4	92,5	0,0	5,6	0,0	0,0	6,3	3,1	1,7	0,2	0,0	0,0	160213	160213
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		35,7	25,1	176,1	1076,9	0,5	21,7	51,2	8,5	229,5	502,1	121,3	6,7	0,3	92,3		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Кисель фруктово-ягодный	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	300	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
2	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230
3	Хлеб из муки пшеничной	100	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	1,4	22,5	1,7	89,1	181,3	27,4	2,6	0,1	25,5	200103	200103
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,1	0,1	9,4	0,5	24,7	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9	190102	190102
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	0,1	9,4	0,5	25,2	46,2	7,0	0,5	0,1	4,9		

День13 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	250	6,3	8,6	13,6	151,4	0,1	0,3	22,1	0,4	81,4	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Сыр	20	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Бутерброд с маслом	80	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,0	0,1	0,9	65,6	0,8	201,9	243,8	65,4	2,1	0,2	22,5		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	230103	230103
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,2	2,0	62,0	2,2	417,4	394,0	50,0	1,5	0,6	18,0		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	70	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп куриный	230	9,6	8,7	33,5	251,0	0,1	1,2	18,7	2,8	47,0	106,4	16,6	1,1	0,1	13,7	110407-1	110408-1
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,3	37,5	6601,7	1,5	293,8	405,8	21,7	7,9	2,5	20,2	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	8,4	11,2	45,5	316,3	0,4	3,4	0,0	5,1	28,5	261,8	166,9	5,7	0,2	11,9	130309-1	130310-1
5	Компот из фруктов	180	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		40,4	41,4	161,5	1182,5	0,9	50,6	6641,3	15,1	543,2	1010,5	249,3	18,3	2,8	60,2		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	190304	190306
2	Молоко	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160201	160201
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
2	Картофель отварной	200	3,0	8,6	21,1	173,2	0,2	15,2	22,5	0,2	30,8	90,8	35,3	1,4	0,1	45,0	130103	130104
3	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
4	Хлеб из муки пшеничной	100	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,3	31,4	29,3	2,1	308,0	483,4	70,8	3,2	0,2	2,0	200103	200103
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	1,8	152,3	6819,1	22,3	1618,0	2382,1	484,9	26,9	4,1	241,2		
День 14 (воскресенье)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	250	4,4	6,5	20,4	157,6	0,1	0,3	17,6	0,1	77,2	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	160103
3	Колбаса отварная	30	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Бутерброд из хлеб из муки пшеничной с маслом	70	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,2	2,6	0,9	32,6	0,8	231,1	275,0	64,2	3,2	0,2	30,9		
Завтрак 2																		
1	Фрукт свежий	200	3,85	3,95	16,75	117,2	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	190104	190106
2	Мучная выпечка	50	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Чай	180	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0		
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,2	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230101	230101

Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	70	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3	0,1	0,0	100562	100562
2	Суп с рисом и говядиной	200	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1	0,1	14,8	110301	110302
3	Запеканка картофельная с мясом	200	19,6	18,8	35,4	389,8	0,3	20,0	18,0	0,6	48,5	272,0	62,2	4,0	0,3	46,7	120534	120534
4	Кисель фруктово-ягодный	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160203	160220
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		31,9	32,2	125,5	921,5	0,6	45,5	18,0	8,8	260,9	599,5	134,2	8,3	0,4	65,6		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	150	1,5	2,0	14,9	198,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Сок	200	0,5	0,0	19,2	153,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,2	18,5	10,5	0,4	0,0	0,0	160108	160108
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,4	2,0	1,3	26,0	36,5	14,5	0,8	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Плов куриный	300	12,3	14,7	25,4	272,2	0,1	3,5	31,9	2,8	18,1	131,6	29,1	1,2	0,1	0,0	120606	120605
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	18,0	71,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
3	Хлеб из муки пшеничной	100	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
4	Итого:		14,9	15,5	63,6	442,9	0,1	3,5	31,9	3,4	73,3	198,	36,7	2,2	0,1	4,0	200103	200103
Ужин 2																		
1	Кисломолочный напиток	180	2,09	2,02	1 ,03	60,2	0,0	104,0	0,0	0,6	10,2	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214
2	Кондитерские изделия	20	1,76	1,93	2,72	57,5	0,0	0,0	11,5	0,5	6,7	24,0	4,3	0,3	0,0	3,7	190134	190134
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	104,0	11,5	1,1	16,9	26,7	7,0	0,9	0,1	3,7		