

Утверждаю:
Директор
ГОО «Забайкальский центр специального
образования и развития «Открытый мир»

_____ Номоконов А.А.

**14-дневное меню реализации рекомендуемого продуктового набора
для организации питания детей в возрасте 7 – 11 лет,
(осн. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11

№ 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	В2, 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	100	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 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
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	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	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	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	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	60	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	90	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	150	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	Компот из сухофруктов	180	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	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
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	120	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	Сок фруктово-ягодный	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	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	240	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	0,0	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	30	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	30	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	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	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8		
	Итого за день		77,5	83,2	348,9	2396,8	0,8	50,3	180,5	10,9	857,1	1164,1	204,0	13,8	1,2	164,2		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	200	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	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
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	100	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	200	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	80	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	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	822,3	0,4	52,9	6,0	13,0	323,2	436,4	113,5	6,8	0,3	54,1		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	100	4,1	13,2	28,8	198,4	0,1	0,0	46,8	0,7	21,0	84,6	30,4	2,0	0,1	5,1	170604	170605
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	153,8	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,6	0,1	1,2	76,8	0,7	263,0	266,6	58,4	2,2	0,4	23,1		
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	160	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	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
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	200103	200103
	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		
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	220	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	0,1	1,5	0,9	20,2	38,4	5,8	0,4	0,0	4,5	190301-190302	190303
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	90	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	150	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	80	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	160213	160213
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	822,3	0,5	22,9	34,1	8,5	346,5	508,1	181,2	8,7	0,4	42,9		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	100	4,5	5,9	44,6	198,4	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Сок фруктово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	153,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107

Итого:		12,0	11,8	50,2	352,0	0,0	0,0	6,0	2,1	18,0	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0			
Ужин																		
1	Гуляш из мяса птицы	180	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	100	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	180	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	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
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	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												
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		83,5	79,2	382,4	2594,1	3,7	80,8	251,6	19,1	1249,1	1711,5	369,5	20,2	1,9	143,0		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	220	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	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
	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	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
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	58,0	0,8	405,8	358,0	42,0	0,6	0,6	18,0		
Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	60	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	180	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	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
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	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		
Полдник																		
1	Запеканка творожная с джемом	120	3,7	1,5	27,5	198,4	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204	190206
2	Молоко	180	0,1	0,0	24,5	153,8	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160203	160220
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	10,1	10,4	0,6	18,3	33,7	8,2	0,7	0,0	3,9		
Ужин																		
1	Котлеты из говядины	150	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	Макароны отварные	150	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	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
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	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		
	Итого за день		84,6	79,2	445,2	2837,4	1,1	34,9	317,7	15,4	1364,8	2077,2	288,9	14,2	1,6	249,1		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная на молоке	230	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	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	470,0	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	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
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	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 гороховый на мясном бульоне	200	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	Кисель плодово-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	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
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	100	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	Сок фруктово-ягодный	200	0,0	0,0	16,0	153,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,0	0,0	2,0	0,7	9,7	23,8	4,0	0,5	0,0	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	230	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	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
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	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		
	Итого за день		77,6	80,6	364,8	2436,4	1,0	133,5	168,1	9,9	1037,4	1174,7	259,1	12,6	1,3	96,0		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	220	8,9	4,5	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	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
	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	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
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	90	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Солянка	180	3,3	4,4	2,2	61,3	0,0	2,7	6,0	1,1	52,9	62,4	10,6	0,9	0,1	9,0	110205	110206
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	90	17,0	8,9	8,4	182,3	0,4	46,9	8249,6	1,8	350,8	505,3	26,9	9,9	3,1	24,8	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,8	8,2	41,7	271,7	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 сухофруктов	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
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	40	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103

Итого:		35,4	31,0	123,3	822,8	0,8	68,7	18301,6	7,0	514,5	890,4	185,3	17,0	3,4	51,3			
Полдник																		
1	Запеканка творожная с джемом	120	5,4	5,9	24,0	198,4	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Молоко	180	0,5	0,2	23,1	153,8	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,1	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	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	Пюре картофельное	180	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	31,3	130101	130102
3	Чай с лимоном	180	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	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
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	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	117,2		
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												
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		84,7	79,3	381,0	2592,8	3,9	176,3	8426,0	13,1	1592,4	2097,5	374,0	25,6	4,5	220,0		
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	Сыр	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	Бутерброд с маслом	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
	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	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	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	0,2	2,1	66,1	0,7	428,1	392,4	46,5	0,8	0,6	23,1		
Обед																		
1	Салат овощной с фасолью	70	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	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	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	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
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	100	4,5	5,9	44,6	198,4	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Сок	200	2,1	2,2	19,3	153,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	Итого:		12,0	11,8	50,2	356,0	0,1	0,4	16,5	2,1	106,0	123,5	21,8	1,4	0,1	6,3		
Ужин																		
1	Запеканка картофельная с мясом	250	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	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
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	16,8	13,5	1,5	150,7	341,2	65,0	4,8	0,2	39,3		
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												
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6		

День 8 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	220	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
4	Хлеб из муки пшеничной	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	470,6	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	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
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 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	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
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	Крупа отварная	150	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	180	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	Выпечка мучная	100	3,9	10,5	32,6	198,4	0,1	0,0	50,4	0,8	17,9	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5	170607	170603
2	Молоко	200	0,0	0,0	20,0	153,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,5	0,1	0,0	50,4	0,8	18,5	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5		
Ужин																		
1	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	70	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	150	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	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
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	Кисломолоччый напиток	180	2,09	2,02	1,03	60,2	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217	160230
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	1,4	11,5	0,5	9,5	25,5	5,6	0,7	0,0	4,0		
День 9 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная молочная	230	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	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
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
	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	0,3	1,5	0,9	21,2	37,3	6,7	0,6	0,0	4,2	190301-1	190303
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												

Обед																		
1	Винегрет	60	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5	0,0	5,1	100501	100501
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	3,8	2,2	10,2	75,8	0,1	5,2	0,0	1,9	67,8	86,9	23,8	1,1	0,1	12,9	110309	110310
3	Азу из говядины с соусом томатным	80	11,4	1,0	4,5	72,0	0,0	2,3	0,0	2,1	13,7	109,7	15,4	1,6	0,1	16,2	120503	120504
4	Каша гречневая рассыпчатая	15 0	7,8	8,2	41,7	271,7	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 сухофруктов	180	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	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	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:		26,9	27,6	117,3	822,0	0,5	14,8	13,5	7,8	239,1	548,1	191,4	9,1	0,3	47,5		
Полдник																		
1	Выпечка мучная	100	3,0	3,9	29,8	198,4	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Сок	200	0,1	0,1	21,0	153,8	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,8	0,0	14,0	4,0	1,5	17,2	40,6	12,3	1,1	0,0	0,1		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	240	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	0,0	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	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
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	1,8	22,5	2,0	138,5	231,1	32,9	3,0	0,1	27,2		
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	0,1	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	70	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	100	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 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
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	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
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	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	Солянка	200	3,3	4,4	2,2	61,3	0,0	2,7	6,0	1,1	52,9	62,4	10,6	0,9	0,1	9,0	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	Рис, припущенный с томатом	150	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	31,3	130101	130102
5	Компот из плодов свежих	180	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	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	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	822,7	0,4	22,8	71,2	6,2	230,8	438,2	89,9	6,1	0,4	51,3		
Полдник																		
1	Запеканка творожная с джемом	120	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	180	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,4	0,1	1,2	32,0	0,7	247,8	200,0	32,0	0,6	0,3	18,0		
Ужин																		
1	Гуляш из мяса птицы	90	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	Пюре картофельное	150	5,1	5,7	53,6	285,8	0,0	1,6	13,5	0,3	7,1	82,4	28,1	0,6	0,0	7,9	130301-1	130302-1
3	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
4	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
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	200103	200103
	Итого:		15,4	15,8	67,0	470,5	0,2	3,3	41,6	1,7	91,0	260,8	55,3	3,1	0,1	18,5		
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												
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
	Итого за день		78,2	86,5	340,6	2468,2	1,0	72,7	277,8	10,8	1078,6	1480,4	256,9	12,9	1,5	145,2		
День 11 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	230	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		
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	50	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		
	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	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
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 витаминный с растительным маслом	60	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	Уха Ростовская	200	7,4	2,8	7,0	82,8	0,1	12,3	2,5	2,2	104,6	173,8	26,8	0,9	0,1	46,5	110316	110317
3	Фрикадельки мясные	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	100	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	Кисель фруктовый	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	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	822,8	0,4	34,0	2,5	16,0	329,9	563,5	111,9	6,8	0,3	79,3		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	100	5,8	3,4	28,6	198,4	0,1	0,1	10,1	0,6	28,1	52,4	8,5	0,6	0,1	5,1	190104	190106
2	Молоко	200	2,1	2,2	19,3	153,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,4	0,1	0,5	20,6	0,6	116,7	121,9	18,3	0,7	0,1	11,4		
Ужин																		
1	Тефтели с рисом с соусом томатным	110	8,4	3,8	14,3	125,2	0,0	0,8	0,0	0,6	7,6	111,0	17,9	1,5	0,1	9,6	120521	120522
2	Картофель по домашнему	160	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	0,1	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	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	20	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	18,3	0,0	3,8	151,1	340,8	72,8	4,8	0,2	44,2		
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		
	Итого за день		94,8	79,1	387,2	2649,3	3,6	55,8	160,8	26,5	1300,8	1748,5	330,1	17,9	1,7	179,7		
День 12 (пятница)																		

Завтрак																		
1	Каша манная молочная	230	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	180	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	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
	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	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	170603
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	60	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5	0,0	5,1	100501	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,8	2,6	34,0	194,7	0,2	4,4	0,0	2,4	36,6	108,6	31,6	1,9	0,1	10,6	110307	110308
3	Гуляш из мяса птицы	80	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
4	Крупа отварная	150	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	Компот из плодов свежих (лимон)	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 ржаной	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
	Итого:		26,9	27,6	117,3	822,1	0,4	16,7	41,5	6,2	150,8	377,4	92,5	5,0	0,2	72,4		
Полдник																		
1	Мучная выпечка	100	4,5	5,9	44,6	198,4	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Сок фруктово-ягодный	200	0,5	0,2	23,1	153,8	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,3	0,1	52,0	6,0	2,4	29,0	65,7	16,7	1,8	0,1	0,0		
Ужин																		
1	Пельмени отварные	240	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	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	0,3	1,4	22,5	1,7	89,1	181,3	27,4	2,6	0,1	25,5		
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		
	Итого за день		78,5	82,7	442,7	2770,3	1,1	72,5	215,8	12,6	863,7	1502,7	215,0	12,2	1,3	130,6		
День13 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	230	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
4	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	470,0	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		
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 свеклы с сыром	80	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Суп куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	15,3	2,2	36,9	81,6	12,8	0,8	0,1	11,2	110407-1	110408-1

3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	90	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	150	7,0	9,3	37,9	263,6	0,3	2,9	0,0	4,2	23,7	218,1	139,1	4,8	0,1	9,9	130309-1	130310-1
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	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 ржаной	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:		26,9	27,6	117,3	822,0	0,8	46,4	6629,6	11,6	458,5	860,2	204,1	15,9	2,8	49,5		
Полдник																		
1	Запеканка творожная с джемом	100	5,4	5,9	24,0	198,4	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306
2	Молоко	200	0,5	0,1	32,9	153,8	0,0	30,0	0,0	0,1	22,3	16,1	6,5	0,2	0,0	1,0	160201	160201
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,7	0,1	30,1	9,0	1,1	73,3	144,2	16,1	0,7	0,1	5,7		
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	150	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	37,5	130103	130104
3	Чай с лимоном	180	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	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
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	200103	200103
	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	122,9		
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												
	Итого:		3,85	3,95	16,75	117,7	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
День 14 (воскресенье)																		
Завтрак																		
i	Каша пшениная	220	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 с маслом	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
	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	0,2	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 рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	6,5	0,0	2,0	17,7	68,7	19,6	0,9	0,1	11,8	110301	110302
3	Запеканка картофельная с мясом	150	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
4	Кисель плодово-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 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	822,5	0,4	35,9	17,1	6,3	229,8	485,1	103,9	6,6	0,3	50,9		
Полдник																		
1	Выпечка мучная	100	4,5	5,9	44,6	198,4	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Сок фруктово-ягодный	200	2,1	2,2	19,3	153,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	Итого:		12,0	11,8	50,2	352,2	0,1	0,4	16,5	2,1	106,0	123,5	21,8	1,4	0,1	6,3		
Ужин																		
1	Плов куриный	230	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
2	Чай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
3	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
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	0,1	0,0	0,0	1,0	110,0	133,6	15,2	1,8	0,0	4,0		
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		