



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Гимназия № 4 им. В.Н. Деева»

Л.С. Жуковская-Латышева

2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

29 января 2025г.

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

Г.УЛЬЯНОВСК, 2025 г

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"		Школьный Стандарт										Возрастная категория: от 12 до 18 лет									
Название меню: Образовательные учреждения																					
№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энерге	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	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	
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	270	6,70	7,99	32,40	228,10	0,10	0,18	36,67	0,09	0,71	453,27	211,56	185,34	36,56	166,99	0,70	67,35	5,53	42,01	
693,11	Какао с молоком / ИЛИ / Чай с сахаром	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	19	15,09	79,3	528,4	0,217	0,394	79,916	0,19	1,463	933,515	505,791	455,02	84,178	392,77	2,662	81,289	13,47	90,412	
Обед																					
10,11	Салат из овощей	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 макаронными изделиями	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 / ИЛИ / Котлета мясная с овощами тушеными	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	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	75	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 в ассортименте	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	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	
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	
401,29/11,18	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины со сладкой подливой	200/50	18,46	17,21	103,15	623,12	0,38	0,37	43,97	0	1,02	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0	
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
Итого за Уплотненный 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	89,76	81,4	400,55	2677	1,369	1,534	516,78	2,49	68,3	2681,85	2952,12	1179,6	461	1471,5	24,43	171,46	70	258,7	

Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
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	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	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	
Кофейный напиток с молоком / ИЛИ / Кофейный напиток с сахаром																					
303,16	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Итого за Завтрак		550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98	
Обед																					
62,02	Салат из овощей	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5	
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19	
Котлета из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Гуляш с овощным соусом																					
777,77	Котлета из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Гуляш с овощным соусом	100	16,5	22,1	8,1	297,8	0,06	0,12	121,8	0,08	1,39	42,48	294,3	14,27	22,93	149,21	2,19	6,52	0,36	58,95	
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32	
409,02	Напиток из яблок и ягод / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	22,8	93,3	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,25	101,24	70,81	5,74	6,79	0,66	0,9	0,09	4,35	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед		840	31,4	36,8	119,6	935,9	0,47	0,51	1761,9	1,43	28,73	306,93	1180,04	169,92	137,06	415,57	7,73	21,02	12,42	181,99	
Полдник																					
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	
738,4	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	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	
Компот из яблок и шиповника / ИЛИ / Чай с сахаром																					
345,95	Компот из яблок и шиповника / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	
Итого за Полдник		350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,38	0,13	8,61	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7	
Уплотненный полдник																					
43,5	Салат из овощей	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	
202,58/331,06	Макаронник с мясными изделиями с овощами тушеными	200	19,02	29,50	24,66	318,18	0,1	0,16	31,03	0	0,69	204,2	2759,15	31,29	32,49	188,68	2,68	48,25	3,57	7,69	
420,17	Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Уплотненный полдник		550	26,38	36,58	68,48	586,94	0,4	0,53	87,52	1,7	55,39	415,43	3183,38	162,31	75,65	331,53	6,24	56,63	13,03	39,3	
Итого за день		2290	85,18	102,5	329,48	2459,1	1,29	1,47	2006,7	3,46	110,7	1733,31	5949,62	676,22	320,63	1159,1	21,69	172,35	39,99	360,97	

	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
51,76	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат фруктовый	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3	
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 пшенная гарнирная с маслом сливочным	180	5,00	5,99	28,73	189,00	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	702,00	92,63	13,15	35,87	102,56	1,16	0,00	0,01	0,04	
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	
5,46	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,51	29,49	140,66	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,70	
	Итого за Завтрак	550	16,26	16,77	73,554	512,92	0,249	0,129	842,2	0,02	8,34	1016,35	481,898	68,342	74,118	246,25	4,904	6,7612	3,902	57,716	
	Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4	
*38,26	<i>Салат из овощей</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	9,1	9,2	142,3	0,05	0,05	163,3	0	10,03	12,94	299,92	38,92	18,54	47,44	0,63	5,36	0,3	26,1	
666,11	Мясные рубленые изделия с овощами тушеными / ИЛИ / Птица тушеная с овощами	100	11,22	16	23	280,44	0,111	0,211	65,6	1,77	5,767	392,511	256,789	154,09	21,444	149,38	2,722	58,878	3,633	32,533	
332,28	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
349,10	Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	840	32,72	40,5	117,6	965,34	0,351	0,411	315,97	2,07	21,26	973,311	906,689	569,74	92,264	446,55	7,192	94,998	10,01	95,333	
	Полдник																				
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
476,09	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09	
407,00	Сок фруктовый / ИЛИ / Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Итого за Полдник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34	
	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/ Булочка домашняя с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	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	2290	84,28	91,31	355,02	2582,5	1,06	1,02	1329,4	3,01	67	2591,21	2976,89	951,4	284,77	1159	23,61	149,94	32,75	315,73	

	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	2,78	3,327	15,96	105	0,067	0,007	0	0	0	390	51,46	7,3067	19,927	56,98	0,647	0,0007	0,007	0,02
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	8,47	12	2,13	150,33	0,04	0,27	121,86	1,45	0,20	166,42	120,05	73,00	11,17	135,11	1,39	27,77	17,37	41,75
53,5	Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	100	2,78	3,33	15,96	105,00	0,07	0,01	0	0	0	390,00	51,46	7,31	19,93	56,98	0,65	0,001	0,01	0,02
430,10	Чай витаминизированный / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	17,08	16,36	68,293	488,16	0,197	0,37	142,59	1,45	13,89	838,52	616,593	176,96	88,663	267,68	4,68	29,417	21,41	51,223
	Обед																			
56,09	Салат овощной	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,76	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	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
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	100	16,9	15,2	27,1	313,5	0,14	0,2	78,22	1,81	4,87	177,43	378,58	129,29	37,04	221,06	2,08	103,79	19,44	478,31
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,36	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	24,91	8,68	32,63
409,02	Напиток из яблок и ягод / ИЛИ / Чай с сахаром	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	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	840	32,7	28,3	125,4	888,1	0,39	0,37	245,7	1,98	49,1	733,42	1036,43	380,15	127,39	486,66	6,52	144,12	32,28	554,59
	Полдник																			
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
738,68	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
519,09	Компот из ягод / ИЛИ / Чай с сахаром	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	350	10,9	15,6	69,1	460,3	0,15	0,17	49,99	0,13	34,51	79,21	453,69	169,01	41,01	150,61	2,16	13,89	6,46	44
	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	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,23	25,55	53,86	553,19	0,21	0,35	68,08	0,23	33,52	1250,08	668,93	413,45	103,76	447,34	7,9	8,376	8,46	22,15
	Итого за день	2290	87,91	85,81	316,65	2389,8	0,947	1,26	506,36	3,79	131	2901,23	2775,64	1139,6	360,82	1352,3	21,26	195,8	68,61	671,96

Понедельник, 2 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	
132,2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	260	8,90	6,96	40,38	261,56	0,16	0,15	42,56	0,14	0,54	135,69	201,59	148,62	42,76	168,68	1,10	23,71	2,91	32,74	
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	
5,01	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	399,20	74,40	16,00	11,20	52,00	0,88	2,56	4,80	11,60	
Итого за Завтрак		550	17,68	10,7	84,943	508,18	0,252	0,228	69,587	0,24	2,101	617,639	336,144	333,96	66,415	287,3	3,742	26,272	9,172	44,339	
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	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4	
*38,26	<i>Салат из овощей</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	7,2	7,3	117,6	0,03	0,04	133,81	0	13,72	125,61	234,6	47,78	16,74	39,49	0,61	19,44	0,43	18,82	
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными / ИЛИ / Шницель с овощной поджаркой	100	20,9	21,2	24,7	374,1	0,15	0,29	262	1,47	26,35	340,45	470,2	136,58	39,36	239,97	3,96	49,02	4,12	74,27	
332,28	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
349,10	Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром	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 в ассортименте	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	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 / 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	0,68	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	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		2305	133,6	97,04	369,31	2882,2	1,142	1,638	2062,1	2,66	86,7	2313,76	2723,84	1289,4	315,93	1577,8	19,4	211,13	100,5	500,02	

	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	1шт	10	5,6	46,3	276	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 пшённая молочная с маслом сливочным	220	10,21	12,67	40,392	316,45	0,194	0,264	56,628	0,14	1,03	176,968	319,898	233,19	55,95	247,32	1,25	33	4,629	52,228
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	30	2,25	0,3	14,7	70,35	0,03	0,015	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	550	22,96	18,87	106,99	689,5	0,324	0,359	87,768	0,34	1,06	580,128	469,998	394,22	82,81	390,99	2,95	60,79	12,68	75,858
	Обед																			
117	Салат из овощей	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
81,21	Свекольник " 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 мясо-овощные 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 с томатом	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	75	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	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
100,34	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	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/	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	150/	10,12	33,6	62,18	564	0,4	0,3	0,4	0,31	51,6	410,47	1203	83,87	67,01	204,83	3	5,9	9,03	12,18
331,06		50																		
695,31	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	1шт	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	75	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	2300	94,38	101,5	379,57	2782,4	1,404	1,329	644,36	2,11	95,39	3507,91	3451,34	1025,5	339,37	1360,4	23,83	216,78	48,96	304,88

Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
219,17	Вареники с творожной начинкой	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44	
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17	
693,11	Какао с молоком / ИЛИ / Чай с сахаром	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Итого за Завтрак		550	29,1	25,8	97,7	747,9	0,24	0,46	98,64	0,38	13,74	442,84	813,12	370,18	83,34	409,97	5,38	28,2	30,21	105,81	
Обед																					
43,1	Салат из овощей	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 свежесыры	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
102,05	Суп картофельный с бобовыми	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41	
291,63	Плов с говядиной / ИЛИ / Плов с птицей	250	19,1	20,2	48,2	451,1	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,65	54,76	241,53	2,76	48,33	9,19	102,16	
375,01	Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед		810	32,91	28,86	95,9	775,32	0,36	0,29	464,98	0,13	31,16	763,73	1033,29	232,62	132,7	449,12	8,49	55,18	14,6	149,49	
Полдник																					
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
738,4	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
Итого за Полдник		350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54	
Уплотненный полдник																					
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	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	
401,29/11,18	Оладьи "Домашние" с подливкой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой	250/40	26,73	27,6	247,68	945,4	0,46	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0	
303,16	Кофейный напиток с молоком / ИЛИ / 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	
Итого за Уплотненный полдник		550	27,47	28,14	259,16	998,74	0,47	0,53	71,02	0	7,46	1235,7	899,56	445,78	130,58	476,97	5,89	14,06	45,09	4,8	
Итого за день		2260	95,28	86,5	508,36	2800,3	1,17	1,35	660,63	0,58	73,5	2471,69	3065,38	1097,9	366,27	1405,4	22,01	101,88	93,54	284,64	

	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая 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	Тефтели с овощами тушёными / ИЛИ / Крокеты с кабачком тушеные с овощами	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 изделия отварные с маслом	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	71,29	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 овощей	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 макаронными изделиями	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 / ИЛИ / Котлета с овощной поджаркой	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	4,59	10,48	27,34
519,01	Компот из ягод / ИЛИ / Чай с сахаром	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
	Полдник																			
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
407	Сок фруктовый / ИЛИ / Напиток фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	350	11,1	15,5	70,5	465,8	0,14	0,16	28,08	0,13	4,39	75,53	419,35	108,08	28,52	140,86	3,76	12,53	6,03	32,85
	Уплотненный полдник																			
28,12	Фрукт порционный / 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 пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
409,16	Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром	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 полдник	550	14,99	14,22	78,66	505,39	0,44	0,35	64,76	1,28	69,49	849,83	665,85	149,3	79,91	267,64	5,02	7,981	4,07	60,06
	Итого за день	2300	93,49	95,82	377,26	2748,9	1,82	1,42	1893,2	5,13	159,1	2241,03	3553,8	847,54	376,39	1322,8	27,75	131,78	34,6	343,5

	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
219,15	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	377	3,5	18,18	44,02	80,58
	Обед																			
43,33	Салат из овощей	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
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
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
5,00	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	33,7	37,7	100,8	876,9	0,56	0,61	342,66	1,36	48,78	528,8	1834,45	380,9	146,05	556,34	8,12	52,83	10,45	201,59
	Полдник																			
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 в ассортименте	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
345,95	Компот из яблок и шиповника / ИЛИ / Чай с сахаром	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
	Уплотненный полдник																			
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,06/ 234,09	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	150/ 50	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	98,56	86,33	325,33	2472,9	1,19	1,48	636,02	2,62	160	1729,7	3863,51	959,47	320,88	1367,6	21,9	149,35	78,04	436,87

Понедельник, 3 неделя																					
Завтрак																					
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	270	10,26	15,55	42,768	352,4	0,151	0,302	65,707	0,16	1,199	92,9556	341,528	266,17	53,654	257,57	0,972	22,183	7,16	62,489	
693,11	Какао с молоком / ИЛИ / Чай сахаром	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	20,36	26,95	89,768	683	0,271	0,492	127,96	0,29	1,879	493,706	629,958	450,25	97,774	436,35	2,852	36,123	13,75	111,17	
Обед																					
10,11	Салат из овощей	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	
140,36	Суп картофельный с макаронными изделиями	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 / ИЛИ / Котлета мясная с овощами тушеными	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 смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12	
Итого за Обед		840	39,9	43	120,4	1028,7	0,6	0,56	358,43	2,23	34,55	733,57	1410,59	324,24	233,2	603,62	12,31	92,88	13,29	141,29	
Полдник																					
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	0	1,65	
695,31	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	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 / ИЛИ / Чай сахаром	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6	
Итого за Полдник		350	11,1	5,7	54,8	315,4	0,142	0,17	40,312	0,49	11,13	84,88	196,4	70,25	20,83	113,11	2,28	4,57	10,77	26,35	
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/ 11,18	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой	250/ 40	26,73	27,6	247,68	945,4	0,46	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0	
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		550	27,37	27,94	258,76	995,74	0,47	0,55	72,06	0	9,26	1377,99	930,63	393,42	132,46	482,95	7,17	14,06	45,11	0,88	
Итого за день		2290	98,73	103,6	523,73	3022,8	1,483	1,772	598,76	3,01	56,82	2690,15	3167,58	1238,2	484,26	1636	24,61	147,63	82,92	279,69	

	Среда, 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
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	1 шт	3,86	1,68	29,73	150,2	0,06	0,03	0,01	0,03	0,08	123,67	70,46	15,28	6,82	38,26	0,47	0,74	12,28	2,55
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,88	12,13	40,38	306,88	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,30	178,63	51,40	202,74	1,33	28,50	3,50	39,35
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	550	18,24	17,21	96,405	614,58	0,288	0,255	77,54	0,29	1,96	568,618	388,99	356,91	71,88	325,52	3,105	30,53	19,65	48,4
	Обед																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
*38,26	<i>Салат из овощей</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов - 250	100	10,1	15,3	16,5	244,3	0,07	0,14	56,21	0,8	3,13	70,18	217,43	93,87	17,6	115,05	1,78	12,35	2,21	30,54
332,28	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	
	Итого за Обед	840	30,7	36	114,4	904,3	0,32	0,33	281,54	1,05	18,56	645,38	868,38	453,9	89,9	392,43	6,56	47,23	8,35	78,72
	Полдник																			
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	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 в ассортименте	100	8,8	7	83,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84
345,95	Компот из яблок и шиповника / ИЛИ / Чай с сахаром	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	Овощи тушеные	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 / Плюшка с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	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	2290	87,44	90,85	354,08	2585,2	1,068	1,095	553,16	2,21	63,43	2109,64	2802,73	1103,6	295,7	1215,7	18,55	166,9	46,53	304,2

	Четверг, 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
71,13	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	270	10,69	12,83	37,778	309,47	0,214	0,273	50,751	0,12	0,986	164,443	362,958	225,45	76,543	287,1	1,687	31,363	15,52	59,661
303,03	Какао с молоком / ИЛИ / Чай с сахаром	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
0,08	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,525	34,475	164,15	0,07	0,018	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	Итого за Завтрак	550	22,94	19,86	84,753	609,82	0,324	0,481	94,001	0,22	1,736	644,693	657,188	495,13	124,16	512,88	3,647	45,303	23,46	108,06
	Обед																			
43,33	Салат из овощей	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
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
267,69/ 33,12	Наггетсы с овощной поджаркой	100	10,43	16,56	35,83	366,08	0,08	0,10	0,67	0,00	1,29	0,00	148,37	27,21	35,26	151,79	1,74	0,00	0,29	59,13
250,06	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	17,40	9,24	40,68	315,60	0,53	0,12	33,48	0,16	0,00	23,94	655,12	93,61	83,78	260,74	5,34	4,60	10,48	27,34
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Обед	840	39,13	33,1	126,71	992,98	0,816	0,35	164	0,22	52,9	398,01	1337,25	242,69	174,19	584,39	10,72	33,756	14,98	130,32
	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
8,7	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	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	62,79	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	12,64	375,93	611,07	144,62	44,95	188,38	3,93	54,49	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	3,43	0,48	6,73
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Уплотненный полдник	550	12,43	16	93,63	568,21	0,42	0,39	113,69	1,46	23,6	457,57	912,28	189,79	66,26	220,15	6,14	29,51	7,91	72,17
	Итого за день	2300	89,51	82,65	364	2589,9	1,72	1,391	394,15	2,02	90,87	1876,2	3517,79	1072,2	409,56	1505,8	24,44	163,06	51,59	375,91

	Пятница, 3 неделя																			
	Завтрак																			
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	8,47	12	2,13	150,33	0,04	0,27	121,86	1,45	0,20	166,42	120,05	73,00	11,17	135,11	1,39	27,77	17,37	41,75
53,5	Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	100	2,78	3,33	15,96	105,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	390,00	51,46	7,31	19,93	56,98	0,65	0,00	0,01	0,02
430,10	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	16,98	16,36	79,293	531,96	0,307	0,5	179,05	2,29	14,76	838,57	609,923	169,84	88,333	268,01	4,67	29,517	21,37	56,223
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
*56,09	<i>Салат из овощей</i>	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	259,73	604,37	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	55,18	6,52	27,67	85,5	0,57	0,89	8,54	32,07
409,02	Напиток из яблок и ягод / ИЛИ / Чай с сахаром	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	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Обед	840	40,2	36,7	135	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
	Полдник																			
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
738,68	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
407	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	Итого за Полдник	350	11,4	15,5	81,7	511,3	0,18	0,23	465,33	0,13	25,89	77,3	788,15	146,63	46,02	171,36	1,99	13,53	6,23	39,1
	Уплотненный полдник																			
50,09	Салат из свеклы	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 / ИЛИ / Плов - 200	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	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,23	25,55	53,86	553,19	0,21	0,35	68,08	0,23	33,52	1250,08	668,93	413,45	103,76	447,34	7,9	8,376	8,46	22,15
	Итого за день	2290	95,81	94,11	349,85	2627,5	1,147	1,57	1153,8	4,95	107,2	3045,24	3439,77	1053,8	407,54	1493,6	22,01	294,39	70,85	937,8

	Понедельник, 4 неделя																			
	Завтрак																			
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
132,19	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	260	8,90	6,96	40,38	261,56	0,16	0,15	42,56	0,14	0,54	135,69	201,59	148,62	42,76	168,68	1,10	23,71	2,91	32,74
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
5,01	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	399,20	74,40	16,00	11,20	52,00	0,88	2,56	4,80	11,60
	Итого за Завтрак	550	15,48	15	85,043	538,48	0,252	0,208	88,587	0,27	2,031	538,139	330,344	248,36	62,915	240,3	3,662	26,272	7,822	44,619
	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	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
*38,26	<i>Салат из овощей</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>	<i>28,09</i>	<i>0,03</i>	<i>0,01</i>	<i>0,32</i>	<i>0</i>	<i>8,91</i>	<i>91</i>	<i>61,37</i>	<i>12,84</i>	<i>9,82</i>	<i>8,93</i>	<i>0,29</i>	<i>0,001</i>	<i>0,19</i>	<i>0,01</i>
99,91	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
667,66	Мясной подлив с овощами / ИЛИ / Гуляш с соусом овощным	100	11,7	22,1	15,8	309,7	0,2	0,2	216,9	1,52	6,36	650,16	319,58	116,58	28,32	152,6	2,69	98,19	2,32	47,05
332,28	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,9	8,4	42,5	273,3	0,08	0,03	32,4	0,16	0	2,87	70,37	13,57	9,19	53,09	0,94	0,99	0,11	15,52
349,10	Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром	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
	Полдник																			
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,8	0,8	11,3	0	0,01	3,8	0	0,02	16,67	8,54	7,64	0,83	5,04	0,02	0,69	0,1	1,35
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	360	15,5	13,7	73,7	479,9	0,18	0,17	20,47	0,13	13,22	384,45	785,22	73,37	42,87	181,85	5,03	54,26	5,15	63,88
	Уплотненный полдник																			
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	1 шт	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
171,37	Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями	200	9,43	12,89	20,78	239,18	0,11	0,07	0,37	0,02	1,54	433,33	223,28	26,10	25,57	132,67	1,57	2,71	0,20	27,00
430	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 Уплотненный полдник	550	23,23	20,59	101,18	684,98	0,341	0,267	66,467	0,67	6,774	784,053	406,928	139,06	54,797	289,99	4,727	6,5322	9,49	51,59
	Итого за день	2300	83,72	88,79	380,02	2658,4	1,223	1,034	590,74	3,25	49,97	2836,04	2353,37	709,33	235,77	1017,2	19,08	233,29	28,71	259,76

	Вторник, 4 неделя																			
	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
173,26	Каша пшённая 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
303,16	Кофейный напиток с молоком / ИЛИ / Кофейный напиток с сахаром	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	570	27,5	24,9	111,2	778,5	0,37	0,55	112,1	0,45	1,86	442,18	661,77	515,57	106,9	529,31	3,34	51,91	15,65	105,4
	Обед																			
117	Салат из овощей	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
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
81,21	Свекольник "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 мясо-овощные 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	Овощи тушеные	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
430,00	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	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Обед	850	32,1	34,23	96,2	822,17	0,37	0,4	459,46	1,89	40,19	1840,34	1061,67	316,74	108,58	410,11	9,31	103,16	10,55	121,71
	Полдник																			
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	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
432,28	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	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	350	9,6	7,3	52,4	313,1	0,12	0,1	35,07	0,02	36,45	327,31	517,59	101,79	37,94	118,17	2,44	46,02	3,13	44,99
	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	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	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	75	1,95	16	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	26,07	22,51	47,28
	Итого за день	2320	93,82	106,1	388,88	2858,8	1,43	1,51	629,77	2,74	131,7	3296,21	3709,58	1173,2	367,64	1459,7	22,49	227,16	51,84	319,38

	Среда, 4 неделя																			
	Завтрак																			
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,17	Вареники с творожной начинкой	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
331,1	Сладкая подливка	30	1,3	1,5	9,8	57,8	0,01	0,06	5,5	0	0,08	19,27	59,08	57,3	5,77	37,15	0,03	1,37	0,51	6,83
693,11	Какао с молоком / ИЛИ / Чай с сахаром	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	109,1	23,27	95,4	0,68	9	1,76	27,35
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	550	27,7	24,2	97,5	718,3	0,22	0,42	87,45	0,35	13,43	432,97	750,46	319,97	71,88	372,61	4,89	22,74	29,11	91,57
	Обед																			
43,1	Салат из овощей	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 свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,05	Суп картофельный с бобовыми	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 с овощами тушеными / ИЛИ / Тефтели с овощами тушеными	100	17,89	29,00	36,67	478,78	0,28	0,43	165,29	3,84	12,29	612,62	474,21	290,69	41,88	274,86	5,03	98,76	8,97	55,62
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	35,99	48,4	129,17	1095,6	0,598	0,603	450,07	3,96	42,36	922,032	1291,2	383,16	147,03	567,35	11,33	130,1	22,92	142,84
	Полдник																			
1,9	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	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 в ассортименте	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
	Итого за Полдник	350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54
	Уплотненный полдник																			
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	69,55	39,55	65,547	896,67	0,2	0,8	132,53	0,31	1	304,213	475,04	555,55	81,2	716,44	2,173	40,64	87,33	137,33
430,11	Напиток витаминизированный / ИЛИ / Чай сахаром	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	73,78	43,12	113,14	1132,4	0,3	0,88	1533,9	0,31	19,68	525,193	750,85	595,08	120,53	792,41	4,593	45,92	89,89	283,73
	Итого за день	2290	143,3	119,4	395,4	3224,5	1,218	1,973	2097,4	4,69	96,61	1909,62	3111,92	1347,5	359,09	1801,7	23,07	203,2	145,6	542,69

	Четверг, 4 неделя																				
	Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33	
279,41	Тефтели мясные с овощами тушёными / ИЛИ / Наггетсы с овощной поджаркой	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 изделия отварные с маслом	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 / ИЛИ / Чай с сахаром	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																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	60	0,24	0,24	5,88	26,646	0,018	0,006	3	0	6	15,6	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	4,8	
10,11	Салат из овощей	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 макаронными изделиями Фрикадельки мясные тушеные с овощами / ИЛИ /	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	Котлета с овощной поджаркой	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	
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 / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25	
	Итого за Обед	840	39,74	32,44	133,88	986,95	0,868	0,566	366,41	2,44	39,33	659,34	1677,42	272,24	152,51	507,9	11	46,25	16,35	118,84	
	Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
407	Сок фруктовый / ИЛИ / Напиток фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Итого за Полдник	350	11,1	15,5	70,5	465,8	0,14	0,16	28,08	0,13	4,39	75,53	419,35	108,08	28,52	140,86	3,76	12,53	6,03	32,85	
	Уплотненный полдник																				
28,07	Салат овощной	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	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 пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03	
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	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	90,92	88,4	378,76	2676,4	1,658	1,306	1807,3	5,09	75,07	2431	3346,98	708,5	311,66	1149,1	26,11	131,25	32,67	300,72	

