



Директор
бюджетного общеобразовательного учреждения
Лицей №44 им. В.Н. Деева
Л.С. Жуковская-Латышева
2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев
2024г.

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, 2024 г

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"		Школьный Стандарт														Возрастная категория: от 12 до 18 лет				
№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угле-вод.	Энерге-ти	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	P	Fe	I	Se	F	
																				г
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
3,00	Гастрономия: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
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	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
Итого за Завтрак		550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58
Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
*ЗП 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
33,09	Биточки тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	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 / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
Итого за Полдник		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	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/	18,46	17,21	103,15	623,12	0,38	0,37	43,97	0	1,02	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0
11,18	Блины со сладкой подливой	50																		
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	91,66	91,01	398,25	2762,1	1,372	1,56	585,07	2,7	68,32	2730,77	2948,25	1256,3	461,79	1512,2	24,5	166,47	71,14	255,87

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
478,28	Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	220	16,02	17,49	19,25	411,18	0,09	0,38	45,47	0,18	0,34	61,06	194,06	251,21	38,39	356,29	1,06	17,12	48,01	64,31
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
5,46	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	22,32	20,09	66,25	648,28	0,2	0,45	887,34	0,18	7,29	425,31	443,14	292,22	74,96	444,1	4,15	21,76	52,33	99,16
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	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,56	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
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	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	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	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	31,6	39,8	111,1	929,2	0,31	0,34	306,58	1,1	18,62	650,98	867,33	509,52	88,42	412,22	6,25	48,47	8,59	93,34
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
407,00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
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	Котлеты мясные	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	89,22	93,93	341,22	2681,7	0,97	1,27	1365,1	2,2	63,31	1677,84	2898,77	1115,1	281,77	1322,6	21,91	118,41	79,75	355,18

Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34	
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	550	24,5	23,1	103,8	720,2	0,34	0,39	92,61	0,37	1,12	338,18	567,87	387,91	116,02	461,73	3,98	24,98	24,19	85,78	
	Обед																				
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22	
*38,2	Салат из свежих огурцов с зеленью	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	
96,75	Рассольник "Домашний"	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13	
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	100	15,7	22,9	23	361,3	0,11	0,19	149,4	1,15	5,71	281,54	356,5	97,69	31,88	183,99	3,02	46,56	3,23	60,72	
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	5	13,6	26,1	247	0,15	0,19	60,87	0,23	12,66	388,28	815,95	97,24	39,73	139,36	1,33	62,16	1,79	60,98	
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	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	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	840	32,7	45,3	96,4	924,2	0,49	0,56	479,34	1,38	79,42	1738,12	1916,32	351,48	148,65	515,73	8,82	219,22	8,59	177,15	
	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	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4	
0,26	Мучное кулинарное изделие / Слойка с сыром	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	
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	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	111,76	0,74	11,07	370,95	529,15	151,62	39,64	169,15	3,79	56,32	12,11	67,76	
	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	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	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	15,71	7,91	72,17	
	Итого за день	2300	81,83	96,7	349,43	2593,7	1,4	1,57	797,4	3,95	115,2	2904,82	3925,62	1080,8	370,57	1366,8	22,73	316,23	52,8	402,86	

Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	1,53	0,53	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
340,17	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
430,10	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	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	22,73	25,03	54,5	533,53	0,18	0,63	264,45	2,91	14,09	614,94	685,19	242,65	79,9	345,81	5,43	57,19	38,78	92,95
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	2,4	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,1	0,019	0,09
*56,09	Салат "Молодость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,76	Суп картофельный с клецками / 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	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	31,75	28,9	122,77	879,78	0,37	0,37	245,71	1,98	35,4	644,62	999,91	368,7	132,04	470,25	6,39	144,22	32,3	554,46
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
738,68	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	350	16,2	20,5	64,7	507,5	0,18	0,41	75,33	0,13	18,49	173,3	590,15	354,63	54,02	319,36	1,79	31,53	8,23	79,1
Уплотненный полдник																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	100	7,16	12,5	7,66	171	0,03	0,11	66,73	0,23	8,85	242,36	271,6	252,06	27,81	162,36	1,46	6,06	4,23	17,33
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	40	0,58	2,02	2,73	31,94	0,01	0,01	0,3	0	1,22	412,97	35,76	8,81	3,12	0,97	0,13	0,006	1,04	0,010
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	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	97,91	99,98	295,83	2474	0,94	1,76	653,57	5,25	101,5	2682,94	2944,18	1379,4	369,72	1582,8	21,51	241,32	87,77	748,66

Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0	10	19,59	1,7	16	5	11	0,12	0	0	0
679,34	Блинчики с молоком сгущенным	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	555	19,3	14,8	121,5	694,3	0,32	0,45	51,17	0	53,51	291,68	602,64	384,01	70,82	336,41	3,78	16,88	10,82	65,07
	Обед																			
20,08	Салат из 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	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,56	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	100	20,9	21,2	24,7	374,1	0,15	0,29	262	1,47	26,35	340,45	470,2	136,58	39,36	239,97	3,96	49,02	4,12	74,27
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	845	37,80	36,50	121,3	965,20	0,43	0,50	452,58	2,08	48,19	951,62	1051,29	387,41	102,50	431,44	8,28	107,57	7,77	130,79
	Полдник																			
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,9	0,8	12,5	0	0,01	4,63	0	0,04	17,58	11,6	9,69	1,15	7,31	0,02	0,91	0,16	2,03
456,31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
	Итого за Полдник	360	13,8	13	60,3	412,7	0,2	0,15	29,42	0,08	16,91	282,3	662,81	58,09	38,58	169,57	3,11	37,87	5,2	61,74
	Уплотненный полдник																			
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / 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	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Уплотненный полдник	550	64,31	36,84	102,77	996,16	0,26	0,76	1510,5	0,26	19,5	462,2	673,6	509,92	108,44	689,51	4,27	39,42	78,33	263,15
	Итого за день	2310	135,2	101,1	405,87	3068,4	1,21	1,86	2043,7	2,42	138,1	1987,8	2990,34	1339,4	320,34	1626,9	19,44	201,74	102,1	520,75

Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	10	5,6	3	276	0,1	0,08	31,1	0,2	0,03	253,22	97	91,07	,26	112,77	0,97	26,83	6,25	19,28	
173,26	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	11,6	14,4	45,9	359,6	0,22	0,3	64,35	0,16	1,17	201,1	363,52	264,99	63,58	281,04	1,42	37,5	5,26	59,35	
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Итого за Завтрак		570	23,6	20,5	107,6	709,2	0,34	0,39	95,49	0,36	1,2	554,36	504,32	424,02	89,04	418,21	3,01	64,97	12,71	81,53	
Обед																					
117	Салат овощной	100	2	0,23	7,1	38,67	0	0,03	0	0	17,4	665	150	26,5	8	40,5	0,5	0	0,33	3,66	
* 53,25	Салат из белокачанной капусты	100	1,28	5,06	3,76	51,62	0,03	0,03	0,02	0	1,71	50,91	15,33	42,75	15	22,7	0,47	0,8	0,020	0,005	
81,21	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 отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53	
331,02	Овощи тушеные	50	1	2,7	5,3	49,6	0,02	0,02	303,6	0	1,61	299,09	90,35	15,64	12,51	26,83	0,4	41,9	0,29	20,61	
430,00	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	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	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 / Пицца с сыром	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
Итого за Полдник		350	9,2	7,1	45,3	282	0,1	0,1	15,03	0,02	5,8	321,38	403,97	110	29,71	111,92	3,85	45,21	2,75	36,84	
Уплотненный полдник																					
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	150/ 50	10,12	33,6	62,18	564	0,4	0,3	0,4	0,31	51,6	410,47	1203	83,87	67,01	204,83	3	5,9	9,03	12,18	
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,00	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		2320	95,02	103,1	380,18	2802,1	1,42	1,36	652,08	2,13	95,53	3482,14	3485,66	1055,3	345,6	1387,6	23,89	220,96	48,99	310,55	

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	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 капусты с морковью	60	1,01	2,06	3,9	37,92	0,01	0,03	0,64	0	23,3	201,66	100,75	28,81	10,86	19,81	0,36	0,01	0,16	0,52
*50,09	Салат из 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 горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
291,63	Плов с говядиной	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	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	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																				
1,9	Салат коктейль-фруктовый	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
738,4	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
Итого за Полдник		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 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
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
Итого за Уплотненный полдник		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																				
Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая																				
4,26	нарезка	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
279,41	Тефтели с овощами тушёными	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	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430,10	Чай витаминизированный	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
5,37	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Завтрак		560	25,4	24,3	93	692,3	0,28	0,28	1347,7	1,2	49,62	747,04	673,39	302,35	82,98	308,48	6,66	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 свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	100	12,7	19,5	21,9	314,2	0,11	0,22	169,14	1,52	6,21	88,13	320,2	134,86	27,37	161,43	2,74	19,55	3,25	42,94
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	17,4	9,2	40,7	315,6	0,53	0,12	33,48	0,16	0	23,94	655,12	93,61	83,78	260,74	5,35	4,59	10,48	27,34
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		840	42	41,8	135,1	1085,4	0,96	0,63	452,6	2,52	35,59	568,63	1795,21	287,81	184,98	605,81	12,31	39,98	17,62	135,73
Полдник																				
Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ /																				
401,22	Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Итого за Полдник		350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
Уплотненный полдник																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
267,66	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
221,01	Каша 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	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	98,29	100,6	365,46	2764,1	1,84	1,66	1937,2	5,13	155,7	2329,03	3605,8	1081,5	396,39	1492,8	25,15	149,78	36,6	383,5

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 "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
134,04	Суп крестьянский с крупой	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	100	13,9	21,6	18,7	325,3	0,16	0,19	176,01	1,22	5,97	61,36	288,48	97,44	25,62	151,61	2,3	14,91	3,33	78,09
518,05	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
407,00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	840	30,8	35	109,8	877,5	0,55	0,5	329,37	1,36	52,26	502,25	1890,47	246,58	123,38	463,55	9,86	43,83	8,69	181,59
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 / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
345,95	Компот из яблок и шиповника	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	95,66	83,63	334,33	2473,5	1,18	1,37	622,73	2,62	163,5	1703,15	3919,53	825,15	298,21	1274,8	23,64	140,35	76,28	416,87

Понедельник, 3 неделя																				
Завтрак																				
3,00	Гастрономия: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
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	250	9,5	14,4	39,6	326,3	0,14	0,28	60,84	0,15	1,11	86,07	316,23	246,45	49,68	238,49	0,9	20,54	6,63	57,86
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	Итого за Завтрак	550	24,2	31,7	86,6	728,6	0,27	0,53	175,09	0,47	1,93	648,82	622,26	606,53	100,8	517,27	2,98	34,48	16,12	106,54
Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25	9,26	18,78	0,38	1,58	0,19	8,95
* ЗП 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
33,09	Биточки тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519,01	Компот из ягод	200	0,1	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 / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблоч	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6
	Итого за Полдник	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/	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	250/																		
11,18	Блины с подливкой сладкой	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	102,6	108,3	520,56	3068,4	1,482	1,81	645,89	3,19	56,87	2845,26	3159,88	1394,4	487,29	1717	24,74	145,99	85,29	275,06

Вторник, 3 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
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,7	7,7	46	284,1	0,13	0,08	17,07	0,15	5,92	151,89	394,89	27,61	23,8	92,25	1,37	5,62	4,51	40,01
234,09	Соус сметанный	30	1	2,6	2,5	37,6	0,01	0,03	13,9	0	0,11	52,74	34,81	29,06	3,45	21,93	0,07	2,73	0,47	6,1
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
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	16,9	14,1	96,1	578,2	0,27	0,28	50,26	0,15	18,55	523,88	993,78	234,19	75,72	266,67	5,69	21,35	10,1	82,96
Обед																				
62,02	Салат из моркови	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
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0,003
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	7	10	14,2	174,3	0,05	0,06	176,38	0,07	11,31	25,09	418,81	40,98	28,91	61,39	1,32	6,71	0,61	35,33
279,2	Картофель, тушенный с мясными рубленными изделиями	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
409,02	Напиток из яблок и ягод	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	16	2,75	12
	Итого за Обед	810	36,4	37,3	90,7	845,0	0,6	0,6	1668,3	1,4	39,9	621,3	1876,2	184,7	143,0	473,2	9,3	83,7	4,1	216,2
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
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,2	4,5	30,1	181,8	0,07	0,06	52,65	0,13	1,48	13,86	154,55	32,03	10,81	58,12	0,95	3,1	3,29	16,99
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	350	8,4	9,9	61,9	370,2	0,15	0,13	61,44	0,24	9,88	219,77	666,68	56,39	31,89	113,65	4,41	30,9	5,48	36,9
Уплотненный полдник																				
43,5	Салат "Степной" с маслом растительным	100	1,65	5,16	7,68	84,8	0,06	0,05	2,13	0	19,25	0	208,8	35,28	20,71	44,45	0,73	0,08	0,2	0,3
202,58/ 331,06	Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/ 50	31,61	45,70	39,70	520,20	0,15	0,25	51,7	0	1,15	340,3	4598,60	53,8	54,15	314,5	4,46	80,41	5,95	12,81
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	3,3	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	36,76	51,56	87,28	785,2	0,47	0,55	110,26	1,26	28,5	551,53	5026,07	174,34	104,1	440,74	7,79	97,39	8,99	29,46
	Итого за день	2260	98,5	112,9	336,0	2578,6	1,4	1,6	1890,3	3,1	96,8	1916,5	8562,7	649,6	354,7	1294,2	27,2	233,4	28,7	365,5

Среда, 3 неделя																				
Завтрак																				
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	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
34,11	Фрикадельки тушеные с овощами	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
13,00	Каша пшенная с маслом сливочным	180	6,2	8,28	37,56	249,96	0,13	0,06	32,4	0,15	0	362,16	117,61	27,54	31,54	147,98	2,5	48,01	37,44	0,33
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
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	560	23,56	23,56	106,39	733,36	0,31	0,26	158,67	1,07	5,65	755,75	512,53	142,06	73,32	352,48	7,13	62,64	54,17	47,39
Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	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	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,56	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 из говядины - 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	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	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	Фруктовая нарезка	50	0,8	0,3	10,5	47,3	0,02	0,03	10	0	5	15,5	174	4	21	14	0,3	0,03	0,5	1,1
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84
345,95	Компот из яблоч и шиповника	200	0,2	0,1	4,9	21,3	0	0,01	24,81	0	20,4	2,41	25,2	4,08	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
	Итого за Полдник	350	9,8	7,4	49	300,6	0,11	0,11	47,97	0,02	27,73	329,54	442,45	34,94	39,97	110,12	1,87	44,89	3,23	35,74
Уплотненный полдник																				
33,02	Котлета мясная	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66
331,07	Соус овощной с томатом	25	4	10,75	8,5	147,5	0,02	0,05	65,25	0,1	1,35	10,32	109,15	28,95	8,47	32,9	0,37	2,95	0,75	7,57
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
695,2	Мучное кулинарное изделие / 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	2300	92,76	97,2	364,06	2704	1,09	1,1	634,29	2,99	67,12	2296,77	2926,27	888,73	297,14	1242,6	22,57	199,01	81,05	303,19

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
340,17	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	22,6	29,7	4,7	376,1	0,11	0,71	318,96	3,95	0,42	205,35	298,47	170,14	27,49	350,78	3,79	41,2	47,48	109,95
430,10	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	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	28,33	30,73	65,9	652,73	0,31	0,93	376,15	4,79	14,98	487,5	736,88	259,67	84,73	426,7	6,42	42,95	51,48	124,4
	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	Салат "Молодость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,76	Суп картофельный с клецками	250	9,3	4,9	25,1	181,4	0,09	0,09	120,88	0,28	6,83	201,74	312,33	30,81	21,08	76,14	1,11	31,03	4,92	39,36
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	100	22,1	19	30,4	381,1	0,2	0,29	202,94	1,9	7,32	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	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	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 / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	350	16,2	20,5	64,7	507,5	0,18	0,41	75,33	0,13	18,49	173,3	590,15	354,63	54,02	319,36	1,79	31,53	8,23	79,1
	Уплотненный полдник																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	100	7,16	12,5	7,66	171	0,03	0,11	66,73	0,23	8,85	242,36	271,6	252,06	27,81	162,36	1,46	6,06	4,23	17,33
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	40	0,58	2,02	2,73	31,94	0,01	0,01	0,3	0	1,22	412,97	35,76	8,81	3,12	0,97	0,13	0,006	1,04	0,010
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	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	112	113,5	319,46	2744,4	1,15	2,18	960,85	7,45	100	2790,17	3368,73	1351,7	411,94	1800,2	23,56	325,83	103	1046

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	250	11,6	14,4	45,9	359,6	0,22	0,3	64,35	0,16	1,17	201,1	363,52	264,99	63,58	281,04	1,42	37,5	5,26	59,35	
303,03	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
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	24,6	22,6	103,1	713,3	0,34	0,43	98,89	0,45	1,34	404,05	527,97	470,37	91,03	445,31	3,05	42,91	13,89	85,4	
Обед																					
117	Салат овощной	100	2	0,23	7,1	38,67	0	0,03	0	0	17,4	665	150	26,5	8	40,5	0,5	0	0,33	3,66	
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	100	1,28	5,06	3,76	51,62	0,03	0,03	0,02	0	1,71	50,91	15,33	42,75	15	22,7	0,47	0,8	0,020	0,005	
81,21	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 отварные	150	18,6	21,2	43,8	440,6	0,23	0,25	104,18	1,83	8,95	222,42	363,97	134,18	33,68	209,67	3,6	40,58	6,55	66,5	
331,02	Соус овощной с томатом	50	1	2,7	5,7	51,8	0,02	0,01	186	0	1,22	297,39	72,37	11,2	9,07	19,71	0,33	41,13	0,35	12,45	
430,00	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	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	
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84	
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Итого за Полдник		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 / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	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	90,92	103,8	380,78	2793,6	1,4	1,39	616,56	2,74	131,2	3258,08	3575,78	1128	351,77	1375,7	22,2	218,16	50,08	299,38	

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	Соус молочный сладкий	30	1,3	1,5	9,8	57,8	0,01	0,06	5,5	0	0,08	19,27	59,08	57,3	5,77	37,15	0,03	1,37	0,51	6,83
693,11	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	109,1	23,27	95,4	0,68	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 капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
*50,09	Салат из 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 горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
33,02/331,07	Котлета мясная тушенная с овощами	100	16,19	26,1	33	430,9	0,25	0,39	148,76	3,46	11,06	551,36	426,79	161,62	37,69	247,37	4,53	88,88	8,07	50,06
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	#####	34,29	45,5	125,5	1047,7	0,57	0,56	433,54	3,58	41,13	860,77	1243,78	254,09	142,84	539,86	10,83	120,22	22,02	137,28
Полдник																				
1,9	Салат коктейль-фруктовый	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
	Итого за Полдник	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																				
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
171,37	Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями	200	9,43	12,88	20,77	239,22	0,11	0,06	0,36	0,02	1,54	433,33	223,27	26,1	25,56	132,66	1,56	2,71	0,2	27
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Уплотненный полдник	550	23,23	20,58	101,17	685,02	0,34	0,26	66,46	0,67	6,77	784,05	406,92	139,06	54,79	289,98	4,72	6,53	9,49	51,59
	Итого за день	#####	91,02	93,98	379,77	2729,3	1,23	1,31	613,44	4,67	82,47	2107,21	2720,57	762,42	289,16	1271,8	22,69	153,93	64,26	304,98

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 с овощами тушёными	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	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93	
430,10	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
5,37	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	560	25,8	26,3	93,2	711,9	0,28	0,28	1351	1,24	11,86	593,4	597,86	204,28	75,92	302,16	6,22	51,13	6,72	112,32	
Обед																					
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002	
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3	
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	100	12,7	19,5	21,9	314,2	0,11	0,22	169,14	1,52	6,21	88,13	320,2	134,86	27,37	161,43	2,74	19,55	3,25	42,94	
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	15,8	5,3	36,8	257,8	0,48	0,1	17,18	0,08	0	294,14	592,88	87,94	76,77	235,13	4,92	4,16	9,46	24,65	
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9	
5,00	Хлеб 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	40,2	37,6	132	1027,4	0,87	0,58	436,3	2,44	35,59	844,73	1638,47	274,74	156,77	522,7	10,09	52,91	16,3	125,89	
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	
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85	
Уплотненный полдник																					
28,07	Салат из белокочанной капусты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	0,01	5	0	10	260	278	16	9	11	2,2	2	0,3	0,8	
267,66	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	96,18	98,36	365,08	2732,1	1,68	1,56	1921,2	5,09	67,93	2704,39	3360,03	945	335,92	1333,9	22,6	155,91	34,62	347,77	

Пятница, 4 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
621,01	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 овощной	60	1	3,7	4,9	56,7	0,02	0,04	223,17	0	31,47	165,92	117,17	22,58	9,11	21,13	0,39	1,49	0,12	12,06
*38,28	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
155,76	Суп картофельный с клецками	250	8,6	8,1	32,8	238,4	0,11	0,11	148,58	0,3	4,6	353,69	352,73	26,31	23,53	104,11	1,49	52,01	5,22	46,02
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
518,05	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
407,00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
Итого за Обед		840	35,7	33,8	133,9	982,8	0,55	0,58	476,54	2,19	59,62	974,21	2121,52	281,32	143,88	569,98	10,19	187,15	28,96	613,36
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
8,71	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка "Венгерская" с яблоком	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
430,01	Чай фруктовый	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	14,9	14	60,1	426,1	0,16	0,16	46,02	0,2	28,8	400,41	526,86	56,67	34,96	167	2,6	57,87	6,46	61,56
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
672,06/	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом	150/	12,45	20,67	65,35	496,72	0,2	0,18	70	0,3	8,38	293,39	614,49	115,38	40,75	181,83	1,99	14,43	7,05	69,71
234,09	сметанным	50																		
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	16	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	32,43	10,12	90,11
Итого за день		2290	103,4	84,43	361,33	2620,1	1,19	1,39	686,67	2,84	172,4	2166,51	4232,5	852	323,77	1399,2	24,11	295,63	89,56	845,61
ПРИМЕЧАНИЕ:																				
*ЗП - замена блюда по сезону																				
*Фрукт выдается в целом виде (1 шт) без нарушения целостности, ЛИБО выдается фруктовой нарезкой																				
* Исполнитель оттавляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости комплекса (замена осуществляется на равноценные по пищевой продукты, согласно приложения № 11 к СанПин 2,3/2,4, 3590-20)																				
* Химико-энергетическая характеристика готовых изделий (гастрономия, фрукты, овощи и т.д) могут меняться в зависимости от маркировки производителя.																				

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

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