

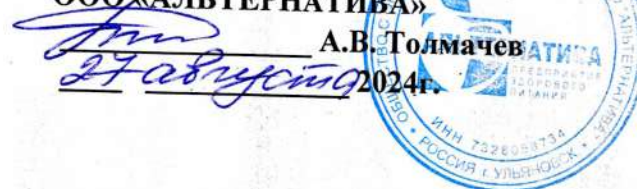
СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
МБОУ СОШ №



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА  
(7-11 ЛЕТ)**

Г.ДИМИТРОВГРАД 2024 г



Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"																				
Название меню: Образовательные учреждения		Возрастная категория: от 7 до 11 лет																		
№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
	3,01 Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801,18</b>	<b>460,31</b>	<b>421,1</b>	<b>76,01</b>	<b>358,35</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,94</b>	<b>81,46</b>
<b>Обед</b>																				
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	10,4	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
33,09	Биточки тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06	37,04	231,27	4,11	66,17	5,78	62,7
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
519,09	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>	<b>826,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>217,82</b>	<b>1,3</b>	<b>28,58</b>	<b>413,94</b>	<b>967,64</b>	<b>213,35</b>	<b>195,98</b>	<b>519,14</b>	<b>10,38</b>	<b>25,1</b>	<b>12,93</b>	<b>135</b>
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>5,4</b>	<b>71,4</b>	<b>379,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>33,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,62</b>	<b>79,14</b>	<b>187,59</b>	<b>88,44</b>	<b>19,98</b>	<b>114,84</b>	<b>1,05</b>	<b>4,17</b>	<b>10,72</b>	<b>23,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																				
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/	17,53	16,88	98,19	614,23	0,32	0,36	43,97	0	1,01	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0
11,18	Блины со сладкой подливой	30																		
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>530</b>	<b>18,33</b>	<b>17,38</b>	<b>113,19</b>	<b>682,34</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>50,05</b>	<b>0</b>	<b>12,81</b>	<b>927,15</b>	<b>820,11</b>	<b>283,27</b>	<b>93,99</b>	<b>340,9</b>	<b>6,77</b>	<b>8,52</b>	<b>32,5</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2080</b>	<b>80,93</b>	<b>75,08</b>	<b>354,49</b>	<b>2417,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>419,41</b>	<b>1,67</b>	<b>43,34</b>	<b>2221,41</b>	<b>2435,65</b>	<b>1006,2</b>	<b>385,96</b>	<b>1333,2</b>	<b>20,64</b>	<b>106,28</b>	<b>68,09</b>	<b>247,9</b>





	<b>Среда, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
478,28	Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	200	14,57	15,89	37,75	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай 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
5,01	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,27</b>	<b>17,99</b>	<b>73,75</b>	<b>555,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>743,08</b>	<b>0,16</b>	<b>6,4</b>	<b>317,83</b>	<b>385,62</b>	<b>262,82</b>	<b>65,76</b>	<b>394,56</b>	<b>3,74</b>	<b>19,17</b>	<b>46,75</b>	<b>86,37</b>
	<b>Обед</b>																			
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
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02	10,35	239,94	31,13	14,83	37,95	0,5	4,29	0,24	20,88
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	90	10,1	14,4	20,7	252,4	0,1	0,19	59,04	1,59	5,19	353,26	231,11	138,68	19,3	134,44	2,45	52,99	3,27	29,28
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
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,3</b>	<b>36,1</b>	<b>110,3</b>	<b>883,3</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>294,68</b>	<b>2,37</b>	<b>20,97</b>	<b>901,65</b>	<b>809,96</b>	<b>525,1</b>	<b>84,95</b>	<b>413,96</b>	<b>6,64</b>	<b>83,89</b>	<b>9,58</b>	<b>84,48</b>
	<b>Полдник</b>																			
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	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>3,4</b>	<b>68,8</b>	<b>331</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>455,85</b>	<b>0,07</b>	<b>8,72</b>	<b>17,68</b>	<b>616,59</b>	<b>68,94</b>	<b>30,94</b>	<b>92,14</b>	<b>1,47</b>	<b>2,93</b>	<b>3,33</b>	<b>15,09</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>																			
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	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	4,24	15,84	111,52	0,09	0,08	19,04	0,07	8,16	129,44	499,86	31,59	22,58	67,57	0,82	22,76	0,62	34,24
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>505</b>	<b>25,68</b>	<b>22,73</b>	<b>85,21</b>	<b>649,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>102,2</b>	<b>0,77</b>	<b>12,33</b>	<b>527,57</b>	<b>912,45</b>	<b>232,55</b>	<b>83,22</b>	<b>350,95</b>	<b>6,58</b>	<b>36,78</b>	<b>14,69</b>	<b>128,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2055</b>	<b>80,55</b>	<b>80,22</b>	<b>338,06</b>	<b>2419,4</b>	<b>0,97</b>	<b>1,34</b>	<b>1595,8</b>	<b>3,37</b>	<b>48,42</b>	<b>1764,73</b>	<b>2724,62</b>	<b>1089,4</b>	<b>264,87</b>	<b>1251,6</b>	<b>18,43</b>	<b>142,77</b>	<b>74,35</b>	<b>314,2</b>



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
17,34			6,29	2,22	0,94	108,32	0,94	13,43	92,86	87,25	92,86	13,43
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87
40,08			13,04	1,5	11,64	206,47	1,5	61,56	127,93	244,31	127,93	61,56
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
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	99,8	18,6
			2,9	0,64	1,2							
Обед												
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2
*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
0,01			0,19	0,001	0,29	8,93	0,29	9,82	12,84	61,37	12,84	9,82
96,74	Расольник "Домашний"	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4
30,5			0,43	30,5								
279,51	Тфтели мясные с овощами тушеными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41
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
409,21	Напиток из яблок и лимона / МЛИ / Напиток из яблок	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5
12			2,2	2,75								
Поддник												
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
375,01	Чай с лимоном и сахаром / МЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26
0,7			0,02	0,01	0,77	8,52	0,77	4,56	67	30,23	67	4,56
Итого за Поддник												
300			9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94
117,08			114,37	2,24	31,72	11,25	44,58					
Итого за День												
2070			70,42	74,34	312,52	2199	1,29	1,46	686,63	4,56	83,63	2147,13
500			9,92	14,04	80,22	486,93	0,36	0,35	106,1	1,46	23,56	302,43
20			1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	81,2	47
200			0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23
30			0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01
150			7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99
100			0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26
28,01			0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26
672,05			102,18	1,23	7,18	4,29	41,09					
234,09			15,11	0,07	2,06	0,29	4,04					
409,02			6,79	0,65	0,9	0,09	4,35					
5,08			0,78	0,88	1,1	4,8						
Итого за Уплотненный поддник			13,02	6,07	62,28							
Итого за День			230,7	46,53	333,4							

	<b>Пятница, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	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	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
430,1	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>19,03</b>	<b>53,4</b>	<b>458,33</b>	<b>0,15</b>	<b>0,5</b>	<b>203,52</b>	<b>2,18</b>	<b>13,99</b>	<b>531,73</b>	<b>625,16</b>	<b>206,15</b>	<b>74,32</b>	<b>278,26</b>	<b>4,73</b>	<b>43,3</b>	<b>30,09</b>	<b>72,08</b>
	<b>Обед</b>																			
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
155,75	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	4,7
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	4,7
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	4,7
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,05</b>	<b>23,4</b>	<b>117,97</b>	<b>808,18</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>185,85</b>	<b>2,08</b>	<b>35,71</b>	<b>698,81</b>	<b>919,15</b>	<b>343,85</b>	<b>124,87</b>	<b>458,52</b>	<b>6,35</b>	<b>150,85</b>	<b>33,32</b>	<b>50,38</b>
	<b>Полдник</b>																			
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>																			
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
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	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,23	0	0,92	309,73	26,82	6,61	2,34	0,73	0,1	0,005	0,78	0,008
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>24,23</b>	<b>20,05</b>	<b>50,12</b>	<b>476,81</b>	<b>0,2</b>	<b>0,31</b>	<b>41,32</b>	<b>0,141</b>	<b>29,68</b>	<b>1049,9</b>	<b>551,35</b>	<b>310,43</b>	<b>91,86</b>	<b>382,16</b>	<b>7,29</b>	<b>5,955</b>	<b>6,51</b>	<b>15,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>89,71</b>	<b>82,78</b>	<b>280,19</b>	<b>2224,3</b>	<b>0,87</b>	<b>1,57</b>	<b>502,77</b>	<b>4,531</b>	<b>80,37</b>	<b>2443,97</b>	<b>2567,01</b>	<b>1202,5</b>	<b>339,57</b>	<b>1429,8</b>	<b>19,53</b>	<b>230,64</b>	<b>77,95</b>	<b>210,5</b>







Вторник, 2 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
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	
53,27	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48	
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>88,5</b>	<b>585,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>76,06</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>329,99</b>	<b>324,89</b>	<b>303,72</b>	<b>64,75</b>	<b>294,91</b>	<b>2,62</b>	<b>25,66</b>	<b>10,29</b>	<b>51,72</b>	
<b>Обед</b>																					
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	
* 53,25	Салат из белокачанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0	
81,21	Свекольник "Классический"	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58	
392,4	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53	
331,02	Овощи тушеные	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>36,3</b>	<b>35,74</b>	<b>90,96</b>	<b>831,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,39</b>	<b>212,88</b>	<b>1,4</b>	<b>25,48</b>	<b>1283,93</b>	<b>951,05</b>	<b>259,28</b>	<b>96,08</b>	<b>417,37</b>	<b>8,97</b>	<b>56,88</b>	<b>10,81</b>	<b>121,3</b>	
<b>Полдник</b>																					
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>9</b>	<b>6,9</b>	<b>38,6</b>	<b>252,7</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>13,53</b>	<b>0,02</b>	<b>3,8</b>	<b>311,48</b>	<b>288,54</b>	<b>102,92</b>	<b>25,79</b>	<b>107,13</b>	<b>2,89</b>	<b>44,21</b>	<b>2,62</b>	<b>32,84</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																					
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/ 50	9,43	29,33	59,8	550,03	0,3	0,28	0,31	0,26	51,5	407,83	1202,9	82,75	65,55	204,83	3	5,9	9,03	12,18	
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>21,95</b>	<b>35,07</b>	<b>114,82</b>	<b>872,35</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>23,05</b>	<b>0,33</b>	<b>53,07</b>	<b>561,94</b>	<b>1397,95</b>	<b>229,29</b>	<b>98,66</b>	<b>357,15</b>	<b>6,23</b>	<b>10,95</b>	<b>20,86</b>	<b>40,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2080</b>	<b>85,95</b>	<b>95,11</b>	<b>332,88</b>	<b>2541,9</b>	<b>1,16</b>	<b>1,11</b>	<b>325,52</b>	<b>2,11</b>	<b>82,9</b>	<b>2487,34</b>	<b>2962,43</b>	<b>895,21</b>	<b>285,28</b>	<b>1176,6</b>	<b>20,71</b>	<b>137,7</b>	<b>44,58</b>	<b>246</b>	

Среда, 2 недели		Завтрак												Итого за день						
28,12	Фрукт порционно / МЛИ/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
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Кекас с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		500	23,6	21,2	80,9	617,2	0,2	0,41	83,88	0,29	13,54	347,19	763,6	337,98	75,39	354,68	4,99	25,76	23,8	94,14
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	151,2	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	0,19	3,71	0,09	27,53
291,63	Плов с говядиной	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,73	54,76	241,49	2,76	48,33	9,19	102,2
275,01	Чай черныи с лимоном / МЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	0,19	0	0,09	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	0,19	2,2	0,09	12
Итого за Обед		760	31,11	25,86	92,1	726,62	0,33	0,28	437,73	0,13	30,13	761,51	948,38	226,29	125,84	430	3,69	54,25	9,62	142,6
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 / МЛИ / 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 Поддник		300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
28,01	Фрукт порционно / МЛИ/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 / МЛИ / Блины с подливкой сладкой	200/40	23,37	22,53	130,92	818,97	0,42	0,48	58,62	0	1,33	1198,69	647,78	340,86	100,94	416,69	3,85	8,69	42,90	0
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0,04	0	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
Итого за Уютный поддник		500	24,11	23,07	142,4	872,31	0,43	0,49	61,66	0	7,33	1214,53	839,78	414,42	113,74	434,69	5,57	9,89	43,08	4,8
Итого за день		2060	84,32	73,63	365	2467,9	1,04	1,24	606,01	0,49	54,64	2342,88	2752,37	1015,4	329,12	1280,2	15,87	93,34	79,94	259,8



Четверг, 2 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая нарезка	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5	
279,28	Тефтели с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46	
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	
430,1	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	
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>17,9</b>	<b>76,1</b>	<b>541,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1106,6</b>	<b>0,83</b>	<b>47,39</b>	<b>552,67</b>	<b>530,51</b>	<b>266,94</b>	<b>66,88</b>	<b>233,04</b>	<b>5,42</b>	<b>55,02</b>	<b>4,7</b>	<b>87,23</b>	
<b>Обед</b>																					
72,22	Винегрет овощной	60	1,14	3,72	6,20	63,21	0,04	0,04	11,16	0,01	0	21,54	32,26	0,11	0,22	17,73	0,001	14,73	0,62	0,40	
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	
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	90	11,1	15,2	18,5	255,2	0,1	0,2	143,04	1,48	5,67	84	276,54	123,29	23,98	148,27	2,59	18,37	2,95	39,91	
000,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	69,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78	
19,01	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	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35,94</b>	<b>32,82</b>	<b>119,2</b>	<b>916,91</b>	<b>0,86</b>	<b>0,58</b>	<b>334,7</b>	<b>2,458</b>	<b>31,47</b>	<b>339,25</b>	<b>1444,14</b>	<b>242,98</b>	<b>149,29</b>	<b>519,12</b>	<b>10,28</b>	<b>43,47</b>	<b>15,46</b>	<b>107,4</b>	
<b>Полдник</b>																					
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	
304,05	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																					
28,07	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	
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	
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>12,96</b>	<b>14,08</b>	<b>68,5</b>	<b>455,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>59,76</b>	<b>1,28</b>	<b>15,49</b>	<b>911,63</b>	<b>588,65</b>	<b>119,1</b>	<b>62,91</b>	<b>221,24</b>	<b>5,26</b>	<b>6,301</b>	<b>2,65</b>	<b>38,74</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>82,4</b>	<b>83,9</b>	<b>320,4</b>	<b>2369</b>	<b>1,59</b>	<b>1,43</b>	<b>1562,2</b>	<b>4,698</b>	<b>95,19</b>	<b>1942,08</b>	<b>2961,65</b>	<b>909,1</b>	<b>320,6</b>	<b>1238,3</b>	<b>22,07</b>	<b>130,82</b>	<b>30,34</b>	<b>296,3</b>	





Понедельник, 3 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
3,01	Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	8,3	12,7	34,9	287,1	0,12	0,25	53,54	0,14	0,98	75,74	278,28	216,88	43,72	209,87	0,79	18,07	5,83	50,91	
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801,18</b>	<b>460,31</b>	<b>421,1</b>	<b>76,01</b>	<b>358,35</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,94</b>	<b>81,46</b>	
<b>Обед</b>																					
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	10,4	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	
33,09	Биточки тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06	37,04	231,27	4,11	66,17	5,78	62,7	
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17	
519,09	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>35,9</b>	<b>35,9</b>	<b>112,8</b>	<b>918,2</b>	<b>0,55</b>	<b>0,52</b>	<b>320,68</b>	<b>2,17</b>	<b>47,79</b>	<b>724,39</b>	<b>1356,16</b>	<b>292,8</b>	<b>214,78</b>	<b>556,52</b>	<b>11,54</b>	<b>76,44</b>	<b>12,46</b>	<b>131,2</b>	
<b>Полдник</b>																					
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	0,1	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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>5,4</b>	<b>71,4</b>	<b>379,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>33,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,62</b>	<b>79,14</b>	<b>187,59</b>	<b>88,44</b>	<b>19,98</b>	<b>114,84</b>	<b>1,05</b>	<b>4,17</b>	<b>10,72</b>	<b>23,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																					
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48	
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/	23,37	22,53	130,92	818,97	0,42	0,48	58,62	0	1,33	1198,69	647,78	340,86	100,94	416,69	3,85	8,69	42,90	0	
11,18	Блины с подливкой сладкой	40																			
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>24,01</b>	<b>22,87</b>	<b>142</b>	<b>869,31</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>62,7</b>	<b>0</b>	<b>9,13</b>	<b>1356,82</b>	<b>870,85</b>	<b>362,06</b>	<b>115,62</b>	<b>440,67</b>	<b>6,85</b>	<b>9,89</b>	<b>43,1</b>	<b>0,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2050</b>	<b>88,31</b>	<b>84,97</b>	<b>394,7</b>	<b>2695,7</b>	<b>1,26</b>	<b>1,51</b>	<b>534,92</b>	<b>2,54</b>	<b>58,87</b>	<b>2961,53</b>	<b>2874,91</b>	<b>1164,4</b>	<b>426,39</b>	<b>1470,4</b>	<b>21,88</b>	<b>158,99</b>	<b>78,22</b>	<b>236,6</b>	

<b>Вторник, 3 недели</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
28,12	Фрукт порционно / МЛИ / 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
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	6,1	6,2	36,8	227,3	0,11	0,06	13,66	0,12	4,74	121,51	315,91	22,09	19,04	73,8	1,09	4,49	3,61	32,01
234,09	Соус сметанный	30	1	2,6	2,5	37,6	0,01	0,03	13,9	0	0,11	52,74	34,81	29,06	3,45	21,93	0,07	2,73	0,47	6,1
303,03	Кфейнный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
<b>Обед</b>																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,1	7,1	59,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,63	120,09	16,26	22,8	33,06	0,43	3	0,06	33
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,2	4,5	11,7	107,8	0,04	0,04	130,28	0	8,77	19,46	333,8	31,19	23,05	48,02	1,05	5,36	0,45	28,25
279,2	Картофель, тушеный с мясными рубленными изделями	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за Обед</b>																				
760		34,6	31,7	80,2	744,6	0,52	0,57	1420,8	1,37	31,79	606,89	1698,33	165,45	130,79	451,29	8,37	67,56	3,85	201,6	
<b>Подник</b>																				
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
<b>Итого за Подник</b>																				
300		6,2	4,7	50,3	268,4	0,09	0,08	52,65	0,13	5,48	25,86	394,55	46,03	18,81	72,12	3,75	3,1	3,29	16,99	
<b>Улптенный подник</b>																				
43,5	Салат "Степной" с маслом растительным	60	0,99	3,1	4,61	50,88	0,04	0,03	1,28	0	11,55	0	125,28	21,17	12,43	26,67	0,44	0,05	0,12	0,18
202,58/331,06	Макароник с мясными изделями 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
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	1,56	1,76	2,2	9,6	
<b>Итого за Улптенный подник</b>																				
500		35,44	49,38	80,25	731,72	0,42	0,51	109,41	1,26	20,8	510,93	4919,05	157,33	91,12	407,96	7,11	83,12	8,36	26,94	
<b>Итого за День</b>																				
2060		89,54	100,5	282,95	2217,9	1,24	1,42	1640,2	2,92	74,97	1522,73	7881,36	605,52	307,98	1167,7	24,31	173,94	23,14	316,4	



Среда, 3 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
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	60	5,6	7,3	8,7	123,5	0,04	0,08	20,07	0,5	1,72	44,03	115,84	54,86	9,47	67,93	1,08	7,44	1,27	18,3	
13,00	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,2	6,9	31,3	208,3	0,11	0,05	27	0,13	0	301,8	98,01	22,95	26,29	123,32	2,09	40,01	31,2	0,28	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,86</b>	<b>16,28</b>	<b>96,03</b>	<b>603,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>47,46</b>	<b>0,66</b>	<b>2,96</b>	<b>670,36</b>	<b>351,74</b>	<b>168,09</b>	<b>52,74</b>	<b>264,03</b>	<b>4,85</b>	<b>49,48</b>	<b>47,17</b>	<b>27,63</b>	
<b>Обед</b>																					
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	
<b>*38,26</b>	<b>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</b>	<b>60</b>	<b>0,34</b>	<b>2,05</b>	<b>1,74</b>	<b>28,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>8,91</b>	<b>91</b>	<b>61,37</b>	<b>12,84</b>	<b>9,82</b>	<b>8,93</b>	<b>0,29</b>	<b>0,001</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>	
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02	10,35	239,94	31,13	14,83	37,95	0,5	4,29	0,24	20,88	
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов из говядины - 250	90	17	12,4	23,1	272	0,24	1,5	4121,9	1,18	14,36	488,95	288,25	84,38	24,02	274,13	6,19	23,44	30,61	191,8	
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,5	5,7	34,1	209,9	0,07	0,02	21,6	0,1	0	2,12	56,1	10,55	7,38	42,2	0,75	0,8	0,07	12,41	
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>36,4</b>	<b>34,9</b>	<b>114</b>	<b>916</b>	<b>0,53</b>	<b>1,76</b>	<b>4360,8</b>	<b>1,97</b>	<b>30,14</b>	<b>890,42</b>	<b>869,4</b>	<b>375,52</b>	<b>89,86</b>	<b>555,15</b>	<b>10,4</b>	<b>34,37</b>	<b>36,93</b>	<b>247,5</b>	
<b>Полдник</b>																					
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 яблок и шиповника	200	0,2	0,1	4,9	21,3	0	0,01	24,81	0	20,4	2,41	25,2	4,08	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>9</b>	<b>7,1</b>	<b>38,5</b>	<b>253,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>37,97</b>	<b>0,02</b>	<b>22,73</b>	<b>314,04</b>	<b>268,45</b>	<b>30,94</b>	<b>18,97</b>	<b>96,12</b>	<b>1,57</b>	<b>44,86</b>	<b>2,73</b>	<b>34,64</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03	
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	4,24	15,84	111,52	0,09	0,08	19,04	0,07	8,16	129,44	499,86	31,59	22,58	67,57	0,82	22,76	0,62	34,24	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>25,68</b>	<b>22,73</b>	<b>85,21</b>	<b>649,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>102,2</b>	<b>0,77</b>	<b>12,33</b>	<b>527,57</b>	<b>912,45</b>	<b>232,55</b>	<b>83,22</b>	<b>350,95</b>	<b>6,58</b>	<b>36,78</b>	<b>14,69</b>	<b>128,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2055</b>	<b>88,94</b>	<b>81,01</b>	<b>333,74</b>	<b>2422,3</b>	<b>1,18</b>	<b>2,36</b>	<b>4548,4</b>	<b>3,42</b>	<b>68,16</b>	<b>2402,39</b>	<b>2402,04</b>	<b>807,1</b>	<b>244,79</b>	<b>1266,3</b>	<b>23,4</b>	<b>165,49</b>	<b>101,5</b>	<b>438</b>	

Четверг, 3 недели																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	9	10,8	31,8	260,5	0,18	0,23	42,72	0,1	0,83	138,42	305,52	189,77	64,43	241,67	1,42	26,4	13,06	50,22
303,03	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	0,22	0,64	1,2	2,9	
Итого за Завтрак		520	24,8	21,7	94,9	674	0,33	0,47	95,07	0,33	1,54	387,65	631,7	454,31	114,98	493,27	3,67	40,96	22,84	108,7
Обед																				
43,33	Салат "Степной"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,79	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	250	22,7	30,1	29	478,2	0,16	0,36	159,33	1,7	32,43	414,33	792,64	245,49	60,8	302,8	4,6	71,17	6,22	101,2
409,21	Напиток из яблок и лимона / МЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	22,7	92,4	0,17	0,21	54,74	1,26	8,72	5,72	65,37	8,27	3,08	5,78	0,52	0,61	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед		760	32,2	36,2	86,1	798,5	0,52	0,69	380,13	2,96	82,25	1199,66	1279,71	321,31	114,1	461,03	8,56	141,76	9,35	146,9
Полдник																				
8,7	Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
375,01	Чай с лимоном и сахаром / МЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Итого за Полдник		300	12,7	8,8	48,4	323,7	0,1	0,11	12,8	0,09	5,16	205,34	259,71	109,19	24,92	132,29	2,38	29,88	4,26	41,55
Улпотенный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / МЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Итого за Улпотенный полдник		500	9,92	14,04	80,22	486,93	0,36	0,35	106,1	1,46	23,56	302,43	824,71	165,82	50,51	165,08	4,93	13,02	6,07	62,28
Итого за День		2080	79,62	80,74	309,62	2283,1	1,31	1,62	594,1	4,84	112,5	2095,08	2995,83	1050,6	304,51	1251,7	19,54	225,62	42,52	359,4



	<b>Пятница, 3 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	150	16,9	22,2	3,5	282,1	0,08	0,53	239,22	2,96	0,31	154,01	223,85	127,6	20,62	263,09	2,85	30,9	35,61	82,46
430,1	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,63</b>	<b>23,23</b>	<b>64,7</b>	<b>558,73</b>	<b>0,28</b>	<b>0,75</b>	<b>296,41</b>	<b>3,8</b>	<b>14,87</b>	<b>436,16</b>	<b>662,26</b>	<b>217,13</b>	<b>77,86</b>	<b>339,01</b>	<b>5,48</b>	<b>32,65</b>	<b>39,61</b>	<b>96,91</b>
	<b>Обед</b>																			
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
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	90	20,5	14,7	27	322,1	0,19	0,27	176,84	1,86	6,78	255,6	560,71	186,02	69,14	320,39	2,69	185,65	17,92	717,1
87,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
409,02	Напиток из яблоч 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	4,7
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35,9</b>	<b>30,3</b>	<b>119,5</b>	<b>894,2</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>386,69</b>	<b>2,18</b>	<b>31,12</b>	<b>833,5</b>	<b>1257,44</b>	<b>305,08</b>	<b>157,21</b>	<b>564,2</b>	<b>6,99</b>	<b>221,63</b>	<b>32,08</b>	<b>796,6</b>
	<b>Полдник</b>																			
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>																			
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
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	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,23	0	0,92	309,73	26,82	6,61	2,34	0,73	0,1	0,005	0,78	0,008
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>24,23</b>	<b>20,05</b>	<b>50,12</b>	<b>476,81</b>	<b>0,2</b>	<b>0,31</b>	<b>41,32</b>	<b>0,141</b>	<b>29,68</b>	<b>1049,9</b>	<b>551,35</b>	<b>310,43</b>	<b>91,86</b>	<b>382,16</b>	<b>7,29</b>	<b>5,955</b>	<b>6,51</b>	<b>15,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>98,66</b>	<b>93,88</b>	<b>293,02</b>	<b>2410,7</b>	<b>1,05</b>	<b>1,9</b>	<b>796,5</b>	<b>6,251</b>	<b>76,66</b>	<b>2483,09</b>	<b>2942,4</b>	<b>1174,7</b>	<b>375,45</b>	<b>1596,2</b>	<b>20,92</b>	<b>290,77</b>	<b>86,23</b>	<b>981,6</b>

Понедельник, 4 недели																				
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / МЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
679,34	Блинчики со сгущенным молоком	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	Чай с лимоном / МЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
Итого за Завтрак		505	16,9	14,5	104,9	617,71	0,27	0,42	51,28	0	15,46	142,37	782,88	379,01	64,28	310,22	5,25	17,71	9,12	65,97
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
99,79	Суп овощной "Летний"	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
667,66	Мясной подлив с овощами	90	10,1	17,8	12,4	250,7	0,19	0,18	190,8	1,48	5,82	646,03	275,92	105,01	24,93	139,44	2,54	97,01	2,02	44,02
332,26	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	12
Итого за Обед		750	25,2	32,6	103,4	807,9	0,45	0,38	357,49	2,11	24,7	1053,66	800,49	229,85	83,49	317,79	6,63	127,28	5,6	95,11
Подник																				
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Итого за Подник		300	13,5	8,9	62	382,4	0,12	0,12	12,42	0,09	8	216,08	469,48	56,19	28,36	137,77	4,41	29,87	4,24	40,85
Улотненный подник																				
51,01	Салат из моркови с яблоками / МЛИ / 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	50	52,16	29,66	49,16	672,5	0,15	0,6	99,4	0,23	0,75	228,16	356,28	416,66	60,9	537,33	1,63	30,48	65,5	103
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,34	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Улотненный подник		500	55,69	33,13	91,85	884,69	0,24	0,68	1500,8	0,23	19,43	399,24	622,79	454,19	98,83	606,8	3,94	35,44	67,46	248
Итого за день		2055	111,29	89,13	362,15	2692,7	1,08	1,6	1922	2,43	67,59	1811,35	2675,64	1119,2	274,96	1372,6	20,23	210,3	86,42	449,9



Вторник, 4 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	
53,27	Каша пшённная молочная с маслом сливочным	200	7,1	7,2	31,3	217,9	0,15	0,14	27,42	0,07	0,52	55,85	192,56	116,43	41,11	160,69	1,05	10,8	2,75	31,34	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,6	13,7	91,9	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,37	159	109,16	23,27	95,4	0,69	9	1,76	20	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23</b>	<b>17,7</b>	<b>96,6</b>	<b>636,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,39</b>	<b>75,17</b>	<b>0,36</b>	<b>1,21</b>	<b>296,93</b>	<b>490,81</b>	<b>367,01</b>	<b>84,43</b>	<b>408,96</b>	<b>2,97</b>	<b>25,21</b>	<b>13,14</b>	<b>77,39</b>	
Обед																					
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	
* 53,25	Салат из белокачанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0	
81,21	Свекольник "Классический"	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58	
392,4	Пельмени отварные	150	18,6	21,2	43,8	440,6	0,23	0,25	104,18	1,83	8,95	222,42	363,97	134,18	33,68	209,67	3,6	40,58	6,55	66,5	
331,02	Соус овощной с томатом	50	1	2,7	5,7	51,8	0,02	0,01	186	0	1,22	297,39	72,37	11,2	9,07	19,71	0,33	41,13	0,35	12,45	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>30,2</b>	<b>32,54</b>	<b>90,86</b>	<b>778,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>431,42</b>	<b>1,88</b>	<b>31,38</b>	<b>1499,21</b>	<b>950,59</b>	<b>297,97</b>	<b>101,15</b>	<b>385,81</b>	<b>8,9</b>	<b>88,45</b>	<b>10,33</b>	<b>115,7</b>	
Полдник																					
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84	
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>7,1</b>	<b>46,4</b>	<b>286,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>31,82</b>	<b>0,02</b>	<b>18,95</b>	<b>317,54</b>	<b>398,79</b>	<b>89,24</b>	<b>32,44</b>	<b>109,67</b>	<b>1,81</b>	<b>45,02</b>	<b>2,93</b>	<b>38,74</b>	
Уплотненный полдник																					
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/ 50	9,43	29,33	59,8	550,03	0,3	0,28	0,31	0,26	51,5	407,83	1202,9	82,75	65,55	204,83	3	5,9	9,03	12,18	
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,01	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>21,95</b>	<b>35,07</b>	<b>114,82</b>	<b>872,35</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>23,05</b>	<b>0,33</b>	<b>53,07</b>	<b>561,94</b>	<b>1397,95</b>	<b>229,29</b>	<b>98,66</b>	<b>357,15</b>	<b>6,23</b>	<b>10,95</b>	<b>20,86</b>	<b>40,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2080</b>	<b>84,45</b>	<b>92,41</b>	<b>348,68</b>	<b>2574,2</b>	<b>1,18</b>	<b>1,27</b>	<b>561,46</b>	<b>2,59</b>	<b>104,6</b>	<b>2675,62</b>	<b>3238,14</b>	<b>983,51</b>	<b>316,68</b>	<b>1261,6</b>	<b>19,91</b>	<b>169,63</b>	<b>47,26</b>	<b>271,9</b>	





Четверг, 4 неделя																					
Завтрак																					
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5	
279,28	Тефтели с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46	
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	
430,1	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	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>19,9</b>	<b>76,3</b>	<b>561</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1109,9</b>	<b>0,87</b>	<b>9,63</b>	<b>399,03</b>	<b>454,98</b>	<b>168,87</b>	<b>59,82</b>	<b>226,72</b>	<b>4,98</b>	<b>34,86</b>	<b>4,54</b>	<b>84,69</b>	
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	
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	
34,01	Фрикадельки тушеные с овощами	90	13,4	13,1	12,5	221,6	0,07	0,16	110,07	0,06	1	527,34	332,09	84,18	27,99	171,36	1,79	70,65	1,62	58,39	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	69,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78	
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	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>37,8</b>	<b>32,4</b>	<b>111</b>	<b>887,2</b>	<b>0,81</b>	<b>0,52</b>	<b>363,46</b>	<b>1,03</b>	<b>29,06</b>	<b>962,04</b>	<b>1595,28</b>	<b>215,86</b>	<b>162,74</b>	<b>545,88</b>	<b>9,89</b>	<b>88,88</b>	<b>13,64</b>	<b>137,4</b>	
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	
304,05	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>	
Уплотненный полдник																					
28,07	Салат из белокачанной капусты	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	
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	
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>12,96</b>	<b>14,08</b>	<b>68,5</b>	<b>455,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>59,76</b>	<b>1,28</b>	<b>15,49</b>	<b>911,63</b>	<b>588,65</b>	<b>119,1</b>	<b>62,91</b>	<b>221,24</b>	<b>5,26</b>	<b>6,301</b>	<b>2,65</b>	<b>38,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2050</b>	<b>84,66</b>	<b>85,48</b>	<b>312,4</b>	<b>2358,8</b>	<b>1,54</b>	<b>1,37</b>	<b>1594,2</b>	<b>3,31</b>	<b>55,02</b>	<b>2411,23</b>	<b>3037,26</b>	<b>783,91</b>	<b>326,99</b>	<b>1258,7</b>	<b>21,24</b>	<b>156,07</b>	<b>28,36</b>	<b>323,6</b>	

Литница, 4 недели		Завтрак																						
28,12	Фрукт порционно / МИЛ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27	
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27	0,5	2	0,5	17
621,01	Соевые фруктовые 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	0,03	0	0	0,03	2,75
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	0	0	0	4,35
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	0,96	1,8	0	4,35	
Итого за Завтрак		500	27,51	11,16	66,08	476,13	0,22	0,41	108,27	0,53	67,45	204,4	465,6	229,56	52,64	294,17	3,17	14,2	33,14	65,37	0,96	1,8	0	65,37
Обед																								
43,33	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	0	0	0	0
*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	0,01	0,19	0,01	0,01
155,75	Суп картофельный с клецками	200	6,8	6,5	26,2	190,7	0,09	0,08	118,86	0,24	3,68	282,95	282,18	21,05	18,83	83,29	1,19	41,61	4,18	36,81	4,18	36,81	4,18	36,81
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	4,7	19,14	4,7	4,7	
518,02	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,75	139,4	0,11	0,1	23,8	0,08	10,2	161,75	624,82	39,48	28,22	84,46	1,02	28,45	0,77	42,80	0,77	42,80	0,77	42,80
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	0	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	2,2	2,75	12	12
Итого за Обед		750	31,4	26	117,45	830	0,49	0,45	194,78	2,09	45,21	924,2	1650,72	236,15	119,83	507,95	9,54	174,87	26,84	96,31	26,84	96,31	26,84	96,31
Полдник																								
8,71	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка	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	29,87	4,24	40,85	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	0,2	0,03	0,8	0,8
Итого за Полдник		300	12,7	8,8	48,5	324,3	0,1	0,11	37,23	0,09	24,4	206,5	254,73	46,31	21,88	125,47	1,94	30,07	4,27	41,65	30,07	4,27	41,65	41,65
Улотненный полдник																								
28,01	Фрукт порционно / МИЛ / 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	2	0,3	8	8
672,06/	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/50	0,4	11	18,5	57,33	0,18	0,16	63,35	0,26	7,3	266	539,91	105,31	35,98	161,4	1,75	13	6,2	61,5	13	6,2	61,5	61,5
375,01	Чай с лимоном / МИЛ / 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	0,02	0,4	0,4
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	1,32	1,65	7,2	7,2
Итого за Улотненный полдник		500	13,78	19,36	84,21	566,12	0,26	0,21	69,43	0,26	19,1	415,93	944,68	141,61	68,36	234,78	6,8	16,32	8,17	77,1	16,32	8,17	77,1	77,1
Итого за День		2050	85,39	65,32	316,24	2196,6	1,07	1,18	409,71	2,97	156,2	1751,03	3315,73	653,63	262,71	1162,4	21,45	235,46	72,42	280,4	235,46	72,42	280,4	280,4