

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы.

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях, **в части организации питания детей 1-4 классов**

Меню 1-4 классы. Комплекс I

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
		г	г	г	ы г	ческая ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			І, мкг
<b>День 1(понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	100	5,6	5,5	32,8	202,8	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,6</b>	<b>21,6</b>	<b>70,4</b>	<b>543,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>35,0</b>	<b>1,5</b>	<b>70,9</b>	<b>203,4</b>	<b>27,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>35,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Винегрет	60	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5	0,0	5,1	100501	100501
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	5,6	2,8	23,9	143,2	0,1	4,7	0,0	2,2	67,8	102,2	25,1	1,3	0,1	11,6	110309	110310
3	Плов мясной	150	18,0	11,3	27,3	282,5	0,1	3,1	0,0	3,6	18,9	200,6	39,9	2,5	0,1	24,1	120550	120551
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>28,8</b>	<b>20,4</b>	<b>104,9</b>	<b>720,0</b>	<b>0,3</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>	<b>8,9</b>	<b>176,3</b>	<b>420,4</b>	<b>92,6</b>	<b>5,6</b>	<b>0,2</b>	<b>43,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>9,6</b>	<b>16,9</b>	<b>35,1</b>	<b>331,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>72,0</b>	<b>0,6</b>	<b>256,0</b>	<b>226,3</b>	<b>33,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,0</b>	<b>58,9</b>	<b>210,4</b>	<b>1595,1</b>	<b>0,5</b>	<b>21,3</b>	<b>107,0</b>	<b>11,0</b>	<b>503,2</b>	<b>850,1</b>	<b>153,3</b>	<b>8,8</b>	<b>0,7</b>	<b>101,0</b>		
<b>День 2(вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша рисовая на молоке	150	3,8	7,9	21,0	170,1	0,0	0,5	20,3	0,2	136,1	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,2</b>	<b>17,9</b>	<b>70,9</b>	<b>512,6</b>	<b>0,2</b>	<b>35,5</b>	<b>41,3</b>	<b>1,0</b>	<b>428,3</b>	<b>301,2</b>	<b>68,9</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>28,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549

2	Уха Ростовская	200	7,4	2,8	7,0	82,8	0,1	12,3	2,5	2,2	104,6	173,8	26,8	0,9	0,1	46,5	110316	110317
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Картофель запеченный	150	3,2	9,7	22,5	189,9	0,2	15,8	0,0	2,1	29,1	92,6	36,6	1,5	0,1	30,4	130106	1301041
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>29,2</b>	<b>28,6</b>	<b>106,4</b>	<b>801,9</b>	<b>0,5</b>	<b>39,4</b>	<b>50,9</b>	<b>8,8</b>	<b>259,2</b>	<b>526,4</b>	<b>107,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>93,8</b>		

**Полдник**

1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
	<b>Итого:</b>		<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>40,8</b>	<b>238,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,0</b>	<b>1,0</b>	<b>56,9</b>	<b>128,1</b>	<b>9,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>50,8</b>	<b>52,5</b>	<b>218,1</b>	<b>1552,7</b>	<b>0,7</b>	<b>75,0</b>	<b>101,1</b>	<b>10,8</b>	<b>744,4</b>	<b>955,6</b>	<b>186,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,8</b>	<b>126,7</b>		

**День 3 (среда)**

**Завтрак**

1	Омлет с сыром запеченный	100	11,4	3,3	7,0	103,3	0,1	0,2	34,0	0,5	99,1	195,9	14,4	1,9	0,4	20,4	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>18,5</b>	<b>16,3</b>	<b>67,4</b>	<b>494,4</b>	<b>2,5</b>	<b>0,8</b>	<b>80,2</b>	<b>1,3</b>	<b>319,6</b>	<b>353,5</b>	<b>50,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,5</b>	<b>39,0</b>		

**Обед**

1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	4,9	2,2	56,0	0,0	10,0	0,0	2,3	11,8	20,7	9,7	0,4	0,0	4,1	100505	100505
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,5	2,5	6,0	55,2	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	12,2	110105	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	80	10,2	3,3	5,5	92,6	0,0	0,4	10,6	1,0	93,8	127,5	17,3	1,5	0,1	12,4	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,7</b>	<b>23,3</b>	<b>118,7</b>	<b>789,0</b>	<b>0,4</b>	<b>26,1</b>	<b>32,8</b>	<b>5,8</b>	<b>306,6</b>	<b>451,0</b>	<b>175,7</b>	<b>8,0</b>	<b>0,3</b>	<b>41,0</b>		

**Полдник**

1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>3,5</b>	<b>11,0</b>	<b>44,0</b>	<b>288,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,1</b>	<b>70,5</b>	<b>25,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,6</b>	<b>50,6</b>	<b>230,1</b>	<b>1572,0</b>	<b>3,0</b>	<b>27,0</b>	<b>152,0</b>	<b>7,6</b>	<b>644,2</b>	<b>875,0</b>	<b>251,8</b>	<b>13,9</b>	<b>0,9</b>	<b>84,3</b>		

**День 4 (четверг)**

**Завтрак**

1	Сырники из творога с соусом шоколадным	100	6,3	13,9	29,5	268,4	0,1	0,4	38,9	0,4	173,2	511,2	24,7	0,9	0,2	4,7	120313	120314
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,2</b>	<b>23,5</b>	<b>68,2</b>	<b>550,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>90,4</b>	<b>0,8</b>	<b>503,1</b>	<b>762,9</b>	<b>71,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>20,0</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201
2	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	100,9	31,3	1,8	0,1	11,2	110307	110308
4	Паста Альфредо с курицей	230	16,3	15,3	51,8	410,3	0,2	8,0	116,5	3,2	295,0	321,9	45,4	2,4	0,3	133,0	120702-1	120703-1
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>28,2</b>	<b>23,9</b>	<b>123,7</b>	<b>824,5</b>	<b>0,4</b>	<b>32,5</b>	<b>116,5</b>	<b>8,5</b>	<b>500,3</b>	<b>509,8</b>	<b>95,7</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>150,7</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204 190205	190206
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>13,7</b>	<b>7,5</b>	<b>43,1</b>	<b>296,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>66,4</b>	<b>0,6</b>	<b>408,8</b>	<b>365,0</b>	<b>43,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>21,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>58,0</b>	<b>54,9</b>	<b>235,0</b>	<b>1671,1</b>	<b>0,8</b>	<b>36,0</b>	<b>273,3</b>	<b>10,0</b>	<b>1412,2</b>	<b>1637,8</b>	<b>210,4</b>	<b>8,6</b>	<b>1,4</b>	<b>192,6</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша гречневая на молоке	150	5,0	9,3	21,6	190,3	0,1	0,6	27,5	0,2	194,8	153,0	51,2	1,3	0,2	17,7	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,0</b>	<b>17,6</b>	<b>75,0</b>	<b>523,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>48,5</b>	<b>1,2</b>	<b>459,1</b>	<b>336,5</b>	<b>82,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>31,0</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	7,2	1,3	72,1	0,0	5,3	0,0	3,2	12,8	22,5	7,4	0,3	0,0	4,3	100205	100205
2	Суп-пюре куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	15,3	2,2	46,6	81,6	12,8	0,8	0,1	11,2	110407-1	110408-1
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,2</b>	<b>38,5</b>	<b>103,2</b>	<b>798,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>37,8</b>	<b>7,1</b>	<b>146,1</b>	<b>283,8</b>	<b>46,3</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>40,7</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602

2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>9,6</b>	<b>16,9</b>	<b>35,1</b>	<b>331,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>72,0</b>	<b>0,6</b>	<b>256,0</b>	<b>226,3</b>	<b>33,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>51,8</b>	<b>73,0</b>	<b>213,2</b>	<b>1652,5</b>	<b>0,6</b>	<b>8,9</b>	<b>158,3</b>	<b>8,9</b>	<b>861,3</b>	<b>846,7</b>	<b>161,9</b>	<b>6,8</b>	<b>0,9</b>	<b>94,3</b>		
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша манная молочная	150	4,2	8,5	21,3	178,1	0,0	0,6	23,6	0,3	176,6	106,0	17,2	0,3	0,1	15,8	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
	<b>Итого:</b>		<b>15,9</b>	<b>19,7</b>	<b>106,9</b>	<b>672,1</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>41,8</b>	<b>2,1</b>	<b>409,4</b>	<b>317,9</b>	<b>62,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>34,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	0,0	1,0	21,0	103,4	26,1	1,5	0,1	16,2	110311	110312
3	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	221,1	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229	160207
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,9</b>	<b>28,5</b>	<b>103,9</b>	<b>777,5</b>	<b>0,4</b>	<b>38,5</b>	<b>36,2</b>	<b>6,0</b>	<b>401,6</b>	<b>656,8</b>	<b>109,1</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>139,1</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>12,6</b>	<b>6,6</b>	<b>30,7</b>	<b>228,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>76,0</b>	<b>0,1</b>	<b>402,0</b>	<b>346,6</b>	<b>38,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,4</b>	<b>54,8</b>	<b>241,5</b>	<b>1678,4</b>	<b>3,1</b>	<b>41,7</b>	<b>154,0</b>	<b>8,2</b>	<b>1213,0</b>	<b>1321,2</b>	<b>209,8</b>	<b>9,4</b>	<b>1,3</b>	<b>191,3</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>53,3</b>	<b>57,4</b>	<b>224,7</b>	<b>1620,3</b>	<b>1,5</b>	<b>35,0</b>	<b>157,6</b>	<b>9,4</b>	<b>896,4</b>	<b>1081,1</b>	<b>195,6</b>	<b>9,3</b>	<b>1,0</b>	<b>131,7</b>		
<b>День 7 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Омлет с сыром запеченный	100	11,4	3,3	7,0	103,3	0,1	0,2	34,0	0,5	99,1	195,9	14,4	1,9	0,4	20,4	120302	120323
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>17,7</b>	<b>76,5</b>	<b>547,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>85,0</b>	<b>1,6</b>	<b>360,3</b>	<b>375,6</b>	<b>41,8</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>33,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,1	109,4	0,0	9,7	0,0	4,0	54,4	13,4	7,9	0,5	0,0	4,1	100504	100504
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	12,3	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524

4	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>27,8</b>	<b>29,8</b>	<b>123,9</b>	<b>873,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>23,0</b>	<b>7,9</b>	<b>160,9</b>	<b>376,0</b>	<b>80,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,2</b>	<b>77,0</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
	<b>Итого:</b>		<b>7,4</b>	<b>6,1</b>	<b>44,2</b>	<b>262,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>9,0</b>	<b>1,2</b>	<b>70,4</b>	<b>142,1</b>	<b>17,6</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,7</b>	<b>53,6</b>	<b>244,6</b>	<b>1683,6</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>	<b>117,0</b>	<b>10,7</b>	<b>591,6</b>	<b>893,7</b>	<b>139,6</b>	<b>11,5</b>	<b>0,9</b>	<b>115,5</b>		
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	150	4,3	7,8	20,2	167,7	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>18,5</b>	<b>82,8</b>	<b>568,0</b>	<b>0,2</b>	<b>15,4</b>	<b>69,1</b>	<b>1,1</b>	<b>465,0</b>	<b>389,1</b>	<b>88,9</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>31,3</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат Летний	60	0,7	3,7	4,2	53,7	0,0	8,5	0,0	1,8	12,0	25,1	10,6	0,5	0,0	6,4	100550	100550
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	3,8	2,2	10,2	75,8	0,1	5,2	0,0	1,9	67,8	86,9	23,8	1,1	0,1	12,9	110309	110310
3	Говядина тушеная с черносливом	80	10,9	4,1	6,2	102,7	0,0	2,1	0,0	1,8	17,6	100,1	22,2	1,7	0,1	15,4	120513	120514
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>28,3</b>	<b>21,0</b>	<b>122,1</b>	<b>791,5</b>	<b>0,5</b>	<b>17,6</b>	<b>13,5</b>	<b>7,1</b>	<b>221,0</b>	<b>496,9</b>	<b>173,6</b>	<b>8,4</b>	<b>0,3</b>	<b>47,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>10,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,5</b>	<b>411,6</b>	<b>376,0</b>	<b>46,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,4</b>	<b>48,4</b>	<b>243,1</b>	<b>1634,3</b>	<b>0,9</b>	<b>35,0</b>	<b>142,6</b>	<b>9,7</b>	<b>1097,6</b>	<b>1262,0</b>	<b>308,4</b>	<b>14,9</b>	<b>1,2</b>	<b>96,5</b>		
<b>День 9 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
1	Изделия макаронные отварные	100	5,6	5,5	32,8	202,8	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402

1	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,0</b>	<b>27,5</b>	<b>81,2</b>	<b>637,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>39,0</b>	<b>2,1</b>	<b>52,1</b>	<b>163,3</b>	<b>28,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>35,8</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	200	4,9	4,4	6,2	73,2	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	27,9	1,7	0,1	15,5	110103	110104
3	Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,2	127,6	0,1	0,8	9,1	2,8	291,1	421,8	27,2	0,7	0,1	112,7	120401	120402
4	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>27,5</b>	<b>28,3</b>	<b>103,5</b>	<b>770,6</b>	<b>0,5</b>	<b>42,9</b>	<b>32,1</b>	<b>8,2</b>	<b>717,0</b>	<b>796,8</b>	<b>120,4</b>	<b>6,3</b>	<b>0,4</b>	<b>168,0</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>3,5</b>	<b>11,0</b>	<b>44,0</b>	<b>288,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,1</b>	<b>70,5</b>	<b>25,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>47,0</b>	<b>66,8</b>	<b>228,7</b>	<b>1696,8</b>	<b>0,7</b>	<b>52,0</b>	<b>110,1</b>	<b>10,8</b>	<b>787,2</b>	<b>1030,5</b>	<b>173,8</b>	<b>10,6</b>	<b>0,5</b>	<b>208,0</b>		
<b>День 10 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Оладьи	135	8,1	8,3	54,0	323,3	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112,0	18,7	1,1	0,1	0,0	100	10
2	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,0	0,4	16,8	0,1	122,8	87,6	13,6	0,1	0,2	3,6	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
	<b>Итого:</b>		<b>15,8</b>	<b>15,9</b>	<b>134,6</b>	<b>750,5</b>	<b>2,6</b>	<b>10,3</b>	<b>49,3</b>	<b>5,0</b>	<b>436,9</b>	<b>350,5</b>	<b>85,0</b>	<b>7,1</b>	<b>0,5</b>	<b>23,1</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Солянка	200	3,4	4,9	2,4	66,7	0,0	5,9	6,0	1,1	56,1	64,2	11,6	0,9	0,1	9,0	110205	110206
5	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1	0,1	23,2	120529	120529
6	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>25,1</b>	<b>36,9</b>	<b>110,0</b>	<b>808,4</b>	<b>0,4</b>	<b>29,0</b>	<b>41,0</b>	<b>5,7</b>	<b>233,2</b>	<b>348,7</b>	<b>59,4</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>	<b>43,0</b>		
<b>Полдник</b>																		



1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
	<b>Итого:</b>		<b>7,8</b>	<b>15,0</b>	<b>48,2</b>	<b>359,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>63,0</b>	<b>0,6</b>	<b>263,0</b>	<b>177,5</b>	<b>25,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>17,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,6</b>	<b>67,8</b>	<b>292,9</b>	<b>1918,0</b>	<b>3,1</b>	<b>40,1</b>	<b>153,3</b>	<b>11,3</b>	<b>933,1</b>	<b>876,7</b>	<b>169,5</b>	<b>12,7</b>	<b>0,9</b>	<b>83,3</b>		
<b>День 11 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	100	5,8	12,8	31,1	262,6	0,1	0,3	38,4	0,4	165,8	498,9	18,4	0,6	0,2	4,5	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,5</b>	<b>20,5</b>	<b>90,2</b>	<b>607,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>59,4</b>	<b>1,1</b>	<b>422,3</b>	<b>659,9</b>	<b>46,7</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549
2	Уха Ростовская	200	7,4	2,8	7,0	82,8	0,1	12,3	2,5	2,2	104,6	173,8	26,8	0,9	0,1	46,5	110316	110317
3	Шницель рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
4	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>27,6</b>	<b>24,4</b>	<b>119,5</b>	<b>806,0</b>	<b>0,3</b>	<b>23,9</b>	<b>67,9</b>	<b>6,6</b>	<b>272,8</b>	<b>503,9</b>	<b>93,9</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>111,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>12,9</b>	<b>8,0</b>	<b>30,5</b>	<b>241,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>58,0</b>	<b>0,8</b>	<b>405,8</b>	<b>358,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>56,0</b>	<b>52,9</b>	<b>240,2</b>	<b>1655,0</b>	<b>0,6</b>	<b>27,0</b>	<b>185,3</b>	<b>8,4</b>	<b>1101,0</b>	<b>1521,8</b>	<b>182,6</b>	<b>6,8</b>	<b>1,2</b>	<b>147,5</b>		
<b>День 12 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша овсяная на молоке	150	5,6	8,6	13,6	154,3	0,1	0,3	22,1	0,4	112,2	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	0,4	18,0	128,4	13,2	1,8	0,1	4,2	100100	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>24,6</b>	<b>72,9</b>	<b>579,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>77,6</b>	<b>0,8</b>	<b>434,6</b>	<b>428,2</b>	<b>87,2</b>	<b>3,7</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	7,2	1,3	72,1	0,0	5,3	0,0	3,2	12,8	22,5	7,4	0,3	0,0	4,3	100205	100205
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	6,5	0,0	2,0	17,7	68,7	19,6	0,9	0,1	11,8	110301	110302

3	Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310	
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>		<b>28,7</b>	<b>26,4</b>	<b>107,9</b>	<b>786,1</b>	<b>0,8</b>	<b>58,5</b>	<b>7914,4</b>	<b>8,4</b>	<b>442,6</b>	<b>810,3</b>	<b>164,8</b>	<b>15,3</b>	<b>3,2</b>	<b>49,8</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0			
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107	
	<b>Итого:</b>		<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>34,9</b>	<b>163,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>6,4</b>	<b>18,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>46,5</b>	<b>53,0</b>	<b>215,7</b>	<b>1528,9</b>	<b>1,0</b>	<b>59,9</b>	<b>7994,0</b>	<b>9,9</b>	<b>883,7</b>	<b>1256,5</b>	<b>256,1</b>	<b>19,5</b>	<b>3,6</b>	<b>83,7</b>			
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>51,5</b>	<b>57,1</b>	<b>244,2</b>	<b>1686,1</b>	<b>1,1</b>	<b>39,0</b>	<b>1450,4</b>	<b>10,1</b>	<b>899,0</b>	<b>1140,2</b>	<b>205,0</b>	<b>12,7</b>	<b>1,4</b>	<b>122,4</b>			
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>52,4</b>	<b>57,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1653,2</b>	<b>1,3</b>	<b>37,0</b>	<b>804,0</b>	<b>9,8</b>	<b>897,7</b>	<b>1110,6</b>	<b>200,3</b>	<b>11,0</b>	<b>1,2</b>	<b>127,1</b>			

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях, **в части организации питания детей 5-11 классов 1 комплекс**

Меню 5-11 классы. Комплекс I

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая полезность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			I, мкг
<b>День 1(понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
4	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,2	0,0	0,9	100519	100519
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,4</b>	<b>24,3</b>	<b>86,8</b>	<b>645,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>39,5</b>	<b>1,8</b>	<b>77,9</b>	<b>218,9</b>	<b>30,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>50,6</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	7,4	3,7	33,3	195,8	0,2	5,7	0,0	2,8	84,7	131,6	31,7	1,7	0,1	14,1	110309	110310
3	Плов мясной	200	24,0	15,0	36,4	376,6	0,1	4,2	0,0	4,7	25,2	267,4	53,2	3,4	0,2	32,2	120550	120551
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>35,8</b>	<b>27,7</b>	<b>116,8</b>	<b>861,0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,9</b>	<b>0,0</b>	<b>11,8</b>	<b>210,2</b>	<b>518,9</b>	<b>118,4</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>57,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>9,0</b>	<b>10,3</b>	<b>39,2</b>	<b>286,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>34,0</b>	<b>1,4</b>	<b>253,6</b>	<b>218,0</b>	<b>36,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>64,2</b>	<b>62,3</b>	<b>242,7</b>	<b>1793,0</b>	<b>0,6</b>	<b>26,7</b>	<b>73,5</b>	<b>15,0</b>	<b>541,8</b>	<b>955,8</b>	<b>184,5</b>	<b>10,7</b>	<b>0,7</b>	<b>125,8</b>		
<b>День 2(вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша рисовая на молоке	200	5,0	10,5	28,0	226,8	0,1	0,6	27,0	0,2	181,4	158,8	36,3	0,6	0,2	19,0	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,0</b>	<b>21,1</b>	<b>88,2</b>	<b>621,7</b>	<b>0,2</b>	<b>35,6</b>	<b>48,0</b>	<b>1,4</b>	<b>478,4</b>	<b>357,7</b>	<b>80,6</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>33,0</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549

2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106	1301041
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>33,2</b>	<b>34,7</b>	<b>124,1</b>	<b>944,7</b>	<b>0,6</b>	<b>52,3</b>	<b>51,5</b>	<b>11,5</b>	<b>364,0</b>	<b>653,1</b>	<b>134,7</b>	<b>7,3</b>	<b>0,4</b>	<b>117,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306 190305
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>15,4</b>	<b>11,9</b>	<b>39,6</b>	<b>328,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>65,0</b>	<b>1,1</b>	<b>456,4</b>	<b>468,1</b>	<b>47,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>22,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>67,6</b>	<b>67,7</b>	<b>251,9</b>	<b>1895,2</b>	<b>1,0</b>	<b>90,1</b>	<b>164,5</b>	<b>14,0</b>	<b>1298,8</b>	<b>1478,9</b>	<b>262,9</b>	<b>10,1</b>	<b>1,4</b>	<b>173,3</b>		
<b>День 3 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	17,1	4,9	10,5	155,0	0,1	0,3	51,0	0,7	148,6	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>25,7</b>	<b>18,6</b>	<b>81,2</b>	<b>598,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,9</b>	<b>97,2</b>	<b>1,9</b>	<b>373,8</b>	<b>468,3</b>	<b>60,5</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>49,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	8,1	3,7	93,3	0,0	16,7	0,0	3,9	19,6	34,5	16,2	0,7	0,0	6,9	100505	100505
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	7,5	1,3	154,6	46,3	21,0	0,7	0,1	15,3	110105	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>30,2</b>	<b>28,0</b>	<b>123,1</b>	<b>863,2</b>	<b>0,5</b>	<b>36,8</b>	<b>36,9</b>	<b>7,8</b>	<b>368,8</b>	<b>506,0</b>	<b>190,8</b>	<b>8,9</b>	<b>0,4</b>	<b>50,0</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	0,1	4,6	170601	170602
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>3,6</b>	<b>10,5</b>	<b>45,6</b>	<b>291,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,6</b>	<b>44,3</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,5</b>	<b>57,1</b>	<b>249,9</b>	<b>1752,7</b>	<b>3,1</b>	<b>37,8</b>	<b>176,2</b>	<b>10,3</b>	<b>757,2</b>	<b>1018,6</b>	<b>256,8</b>	<b>14,9</b>	<b>1,2</b>	<b>103,7</b>		

День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	110	6,7	14,5	30,7	279,4	0,1	0,4	39,1	0,4	177,0	517,4	27,9	1,0	0,2	4,9	120313	120314
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>			<b>18,0</b>	<b>24,6</b>	<b>79,6</b>	<b>613,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>90,6</b>	<b>1,2</b>	<b>511,7</b>	<b>785,9</b>	<b>77,4</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307	110308
3	Паста Альфредо с курицей	300	22,0	20,5	62,9	524,2	0,2	12,0	170,8	4,6	436,2	468,9	65,4	3,3	0,4	185,7	120702-1	120703-1
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>37,0</b>	<b>33,5</b>	<b>147,6</b>	<b>1041,9</b>	<b>0,6</b>	<b>49,6</b>	<b>170,8</b>	<b>12,2</b>	<b>726,8</b>	<b>698,4</b>	<b>130,1</b>	<b>7,1</b>	<b>0,6</b>	<b>208,9</b>		
Полдник																		
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204	190206 190205
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
<b>Итого:</b>			<b>9,7</b>	<b>7,9</b>	<b>36,9</b>	<b>258,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>40,4</b>	<b>0,5</b>	<b>250,8</b>	<b>207,0</b>	<b>33,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>21,8</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>64,6</b>	<b>66,0</b>	<b>264,1</b>	<b>1914,0</b>	<b>0,9</b>	<b>52,3</b>	<b>301,7</b>	<b>13,8</b>	<b>1489,2</b>	<b>1691,4</b>	<b>240,6</b>	<b>10,6</b>	<b>1,3</b>	<b>250,9</b>		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>			<b>20,0</b>	<b>22,8</b>	<b>82,2</b>	<b>614,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>57,6</b>	<b>1,3</b>	<b>525,2</b>	<b>387,5</b>	<b>102,7</b>	<b>3,2</b>	<b>0,4</b>	<b>37,6</b>		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205
2	Суп-пюре куриный	250	9,6	8,7	33,5	251,0	0,1	1,2	18,7	2,8	58,9	106,4	16,6	1,1	0,1	13,7	110407-1	110408-1
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>33,5</b>	<b>52,7</b>	<b>123,7</b>	<b>1015,0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>48,7</b>	<b>10,1</b>	<b>175,8</b>	<b>355,7</b>	<b>60,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,3</b>	<b>53,7</b>		
Полдник																		

1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
	<b>Итого:</b>		<b>3,9</b>	<b>11,1</b>	<b>51,8</b>	<b>323,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>39,1</b>	<b>0,7</b>	<b>32,3</b>	<b>93,7</b>	<b>32,9</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>57,3</b>	<b>86,6</b>	<b>257,7</b>	<b>1952,8</b>	<b>0,7</b>	<b>11,7</b>	<b>145,4</b>	<b>12,1</b>	<b>733,4</b>	<b>836,9</b>	<b>196,0</b>	<b>9,7</b>	<b>0,8</b>	<b>95,7</b>		
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша манная молочная	200	5,6	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	235,5	141,3	22,9	0,4	0,2	21,1	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	20	3,4	7,8	0,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,1	6,0	42,8	4,4	0,6	0,0	1,4	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
5	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
	<b>Итого:</b>		<b>19,1</b>	<b>26,4</b>	<b>114,0</b>	<b>773,5</b>	<b>2,6</b>	<b>1,4</b>	<b>49,7</b>	<b>2,3</b>	<b>471,3</b>	<b>374,6</b>	<b>70,3</b>	<b>4,0</b>	<b>0,4</b>	<b>40,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	0,0	1,2	25,8	117,7	32,1	1,8	0,1	19,7	110311	110312
3	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	221,1	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	77,6	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160207	160229
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>30,5</b>	<b>36,2</b>	<b>124,2</b>	<b>942,7</b>	<b>0,5</b>	<b>47,0</b>	<b>47,9</b>	<b>8,3</b>	<b>489,3</b>	<b>772,3</b>	<b>135,1</b>	<b>7,1</b>	<b>0,4</b>	<b>154,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>9,0</b>	<b>5,6</b>	<b>23,5</b>	<b>178,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>76,0</b>	<b>0,1</b>	<b>402,0</b>	<b>346,6</b>	<b>38,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>58,5</b>	<b>68,2</b>	<b>261,7</b>	<b>1895,0</b>	<b>3,2</b>	<b>50,4</b>	<b>173,6</b>	<b>10,7</b>	<b>1362,6</b>	<b>1493,5</b>	<b>243,8</b>	<b>11,4</b>	<b>1,4</b>	<b>213,1</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>62,0</b>	<b>68,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1867,1</b>	<b>1,6</b>	<b>44,8</b>	<b>172,5</b>	<b>12,6</b>	<b>1030,5</b>	<b>1245,8</b>	<b>230,8</b>	<b>11,2</b>	<b>1,2</b>	<b>160,4</b>		
<b>День 7 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	17,1	4,9	10,5	155,0	0,1	0,3	51,0	0,7	148,6	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>26,2</b>	<b>19,4</b>	<b>80,0</b>	<b>599,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>102,0</b>	<b>1,9</b>	<b>409,8</b>	<b>473,5</b>	<b>49,0</b>	<b>3,8</b>	<b>0,8</b>	<b>44,0</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9	0,0	6,8	100504	100504

2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>31,1</b>	<b>38,1</b>	<b>140,5</b>	<b>1027,8</b>	<b>0,3</b>	<b>22,9</b>	<b>28,1</b>	<b>10,9</b>	<b>204,9</b>	<b>416,0</b>	<b>95,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,3</b>	<b>92,0</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306 190305
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160204
	<b>Итого:</b>		<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>41,9</b>	<b>243,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>9,0</b>	<b>1,0</b>	<b>63,5</b>	<b>133,5</b>	<b>14,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>62,8</b>	<b>63,4</b>	<b>262,4</b>	<b>1870,9</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>139,1</b>	<b>13,8</b>	<b>678,2</b>	<b>1023,0</b>	<b>158,5</b>	<b>10,4</b>	<b>1,1</b>	<b>141,1</b>		
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	200	5,8	10,3	26,9	223,6	0,1	0,5	23,4	0,1	143,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>21,6</b>	<b>99,8</b>	<b>676,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,5</b>	<b>74,9</b>	<b>1,5</b>	<b>505,7</b>	<b>441,0</b>	<b>100,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>35,7</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	4,8	2,8	12,8	94,8	0,1	6,5	0,0	2,4	84,8	108,6	29,7	1,4	0,1	16,1	110309	110310
3	Говядина тушеная с черносливом	100	13,6	5,1	7,7	128,4	0,0	2,6	0,0	2,3	22,0	125,1	27,7	2,1	0,1	19,3	120513	120514
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>31,4</b>	<b>26,2</b>	<b>117,0</b>	<b>828,8</b>	<b>0,5</b>	<b>25,0</b>	<b>16,2</b>	<b>8,7</b>	<b>198,1</b>	<b>523,6</b>	<b>204,5</b>	<b>9,2</b>	<b>0,4</b>	<b>58,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>9,0</b>	<b>10,3</b>	<b>39,2</b>	<b>286,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>34,0</b>	<b>1,4</b>	<b>253,6</b>	<b>218,0</b>	<b>36,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,6</b>	<b>58,1</b>	<b>255,9</b>	<b>1791,9</b>	<b>0,9</b>	<b>41,8</b>	<b>125,1</b>	<b>11,6</b>	<b>957,3</b>	<b>1182,5</b>	<b>340,9</b>	<b>16,2</b>	<b>1,1</b>	<b>111,9</b>		



День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
5	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>18,8</b>	<b>30,2</b>	<b>97,6</b>	<b>739,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>43,5</b>	<b>2,3</b>	<b>59,1</b>	<b>178,8</b>	<b>30,9</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>51,2</b>		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103	110104
3	Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,2	127,6	0,1	0,8	9,1	2,8	291,1	421,8	27,2	0,7	0,1	112,7	120401	120402
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	77,6	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>30,0</b>	<b>35,2</b>	<b>111,6</b>	<b>873,2</b>	<b>0,5</b>	<b>60,2</b>	<b>36,9</b>	<b>10,3</b>	<b>836,5</b>	<b>854,3</b>	<b>140,4</b>	<b>7,2</b>	<b>0,4</b>	<b>181,1</b>		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>14,4</b>	<b>9,9</b>	<b>45,4</b>	<b>324,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,5</b>	<b>411,6</b>	<b>376,0</b>	<b>46,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>63,2</b>	<b>75,4</b>	<b>254,5</b>	<b>1937,0</b>	<b>0,9</b>	<b>71,3</b>	<b>140,4</b>	<b>14,1</b>	<b>1307,2</b>	<b>1409,1</b>	<b>217,3</b>	<b>11,1</b>	<b>1,1</b>	<b>250,3</b>		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Оладьи	180	10,8	11,1	72,0	431,0	0,2	0,3	21,7	5,6	93,4	149,3	24,9	1,5	0,1	0,0	100 10	100 10
2	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,0	0,4	16,8	0,1	122,8	87,6	13,6	0,1	0,2	3,6	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
	<b>Итого:</b>		<b>18,5</b>	<b>18,7</b>	<b>152,6</b>	<b>858,3</b>	<b>2,7</b>	<b>10,4</b>	<b>54,7</b>	<b>6,4</b>	<b>460,3</b>	<b>387,8</b>	<b>91,2</b>	<b>7,5</b>	<b>0,5</b>	<b>23,1</b>		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	7,4	7,5	1,3	70,1	80,3	14,5	1,1	0,1	11,3	110205	110206
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529
4	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	160212

5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>32,0</b>	<b>50,7</b>	<b>123,8</b>	<b>993,1</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>	<b>58,3</b>	<b>8,0</b>	<b>276,1</b>	<b>428,7</b>	<b>76,2</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>57,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
	<b>Итого:</b>		<b>7,2</b>	<b>8,4</b>	<b>52,3</b>	<b>314,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>25,0</b>	<b>1,4</b>	<b>260,5</b>	<b>169,2</b>	<b>27,6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>57,6</b>	<b>77,8</b>	<b>328,7</b>	<b>2166,0</b>	<b>3,2</b>	<b>45,1</b>	<b>138,0</b>	<b>15,8</b>	<b>996,9</b>	<b>985,6</b>	<b>194,9</b>	<b>14,4</b>	<b>1,0</b>	<b>92,9</b>		
<b>День 11 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	110	5,8	12,8	33,1	270,8	0,1	0,3	38,4	0,4	166,0	498,9	18,4	0,6	0,2	4,464	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	0,0	0,8	21,0	0,0	245,9	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,4</b>	<b>23,2</b>	<b>102,5</b>	<b>695,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>59,4</b>	<b>1,4</b>	<b>428,4</b>	<b>676,7</b>	<b>52,8</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>18,5</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Шницель рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7	2,2	1,7	0,3	0,0	0,0	160230	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>30,9</b>	<b>29,7</b>	<b>133,4</b>	<b>923,1</b>	<b>0,4</b>	<b>33,7</b>	<b>71,2</b>	<b>8,7</b>	<b>325,0</b>	<b>578,6</b>	<b>113,8</b>	<b>5,2</b>	<b>0,3</b>	<b>136,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	56,4	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306 190305
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>13,2</b>	<b>10,9</b>	<b>32,4</b>	<b>278,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>65,0</b>	<b>1,1</b>	<b>456,4</b>	<b>468,1</b>	<b>47,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>22,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>63,5</b>	<b>63,8</b>	<b>268,3</b>	<b>1897,8</b>	<b>0,8</b>	<b>37,0</b>	<b>195,6</b>	<b>11,2</b>	<b>1209,8</b>	<b>1723,3</b>	<b>214,1</b>	<b>8,0</b>	<b>1,4</b>	<b>177,9</b>		
<b>День 12 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша овсяная на молоке	200	7,5	11,5	18,1	205,7	0,1	0,5	29,5	0,5	149,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,8</b>	<b>23,2</b>	<b>77,4</b>	<b>598,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>55,0</b>	<b>1,6</b>	<b>469,9</b>	<b>408,7</b>	<b>95,1</b>	<b>3,2</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>		
<b>Обед</b>																		

1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1	0,1	14,8	110301	110302
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>31,2</b>	<b>33,4</b>	<b>119,0</b>	<b>902,9</b>	<b>0,8</b>	<b>63,7</b>	<b>7917,1</b>	<b>11,1</b>	<b>458,0</b>	<b>872,5</b>	<b>194,7</b>	<b>16,4</b>	<b>3,2</b>	<b>57,3</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
<b>Итого:</b>			<b>3,5</b>	<b>2,2</b>	<b>35,1</b>	<b>175,4</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>	<b>19,8</b>	<b>32,0</b>	<b>12,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54,5</b>	<b>58,7</b>	<b>231,4</b>	<b>1676,6</b>	<b>1,1</b>	<b>69,2</b>	<b>7974,1</b>	<b>13,6</b>	<b>947,7</b>	<b>1313,2</b>	<b>301,8</b>	<b>22,8</b>	<b>3,7</b>	<b>91,3</b>		
<b>Итого за 6 дней</b>			<b>60,2</b>	<b>66,2</b>	<b>266,9</b>	<b>1890,0</b>	<b>1,2</b>	<b>48,5</b>	<b>1452,1</b>	<b>13,3</b>	<b>1016,2</b>	<b>1272,8</b>	<b>237,9</b>	<b>13,8</b>	<b>1,5</b>	<b>144,2</b>		
<b>Итого за 12 дней</b>			<b>61,1</b>	<b>67,1</b>	<b>260,8</b>	<b>1878,6</b>	<b>1,4</b>	<b>46,7</b>	<b>812,3</b>	<b>13,0</b>	<b>1023,3</b>	<b>1259,3</b>	<b>234,3</b>	<b>12,5</b>	<b>1,3</b>	<b>152,3</b>		