

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания кадетов, обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности 5-8, 9-11 класс, города Москвы. Вариант 2

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания cadетов. Вариант 2, для 9-11 классов

№ п/п	Наименование	Выход			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг						
																					г	г	г	г		
День I (понедельник)																										
Завтрак																										
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	227,5	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208								
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	12,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	173,0	133,2	19,6	0,2	0,0	12,6	160108	160108								
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	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140110	140112								
5	Сыр	35	8,1	10,3	0,0	127,4	0,0	0,2	91,0	0,2	77,0	189,0	12,3	0,4	0,1	0,0	100102	100102								
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102								
	Итого:		27,4	41,5	103,5	902,8	0,3	16,2	187,8	2,2	519,9	661,6	140,2	6,8	0,6	45,8										
Завтрак 2																										
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	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	210103								
3	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								
	Итого:		8,3	5,2	96,2	470,0	0,1	26,0	4,0	2,5	43,2	111,6	108,4	5,0	0,2	0,0										
Обед																										
1	Салат из моркови с растительным маслом	200	2,5	12,2	13,1	174,4	0,1	9,5	0,0	6,0	51,3	104,7	72,2	1,3	0,1	9,5	100301	100301								
2	Суп куриный	300	11,1	5,1	11,7	137,1	0,1	8,1	35,2	0,3	29,5	116,5	29,1	1,4	0,1	15,3	110303	110304								
3	Пельмени отварные	300	28,6	45,7	61,1	637,8	0,4	0,0	45,0	1,6	45,9	190,7	31,4	2,2	0,2	14,9	120529	120529								
4	Кисель клюквенный	200	0,1	0,0	15,9	64,0	0,0	2,1	0,0	0,1	9,1	8,5	2,1	0,1	0,0	0,0	160202	160202								
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102								
6	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103								
	Итого:		52,7	66,2	182,4	1408,5	0,8	19,7	80,2	10,2	354,7	687,7	165,2	8,5	0,5	47,7										
Полдник																										
1	Ватрушка с творогом	150	16,2	17,7	72,0	512,1	0,2	0,4	27,0	2,3	151,9	384,0	28,6	1,5	0,3	10,2	190304 190305	190306								
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103								
	Итого:		22,0	22,7	80,0	618,1	0,3	2,4	83,0	2,4	551,9	724,0	66,6	1,7	0,8	28,2										
Ужин																										
1	Винегрет	200	3,3	12,4	18,4	199,0	0,1	17,0	0,0	5,6	78,4	96,9	43,3	1,8	0,1	17,4	100501	100501								
2	Котлеты рубленые из птицы	150	20,1	14,7	24,5	310,5	0,1	1,9	72,5	1,9	26,6	202,8	23,8	2,1	0,2	13,1	120613	120614								
3	Рагу из овощей	300	5,7	6,9	32,7	215,7	0,2	23,2	0,0	3,2	54,6	141,8	65,3	2,2	0,2	24,6	130203	130204								
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	6,9	29,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,8	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231								
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140110	140112								

6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103	200103
	Итого:		39,8	45,5	163,2	1224,5	0,7	44,7	102,5	13,0	386,4	716,1	167,5	9,7	0,5	64,3			
Ужин 2																			
1	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	6,0	26,1	0,0	14,0	0,0	0,1	5,2	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160207	160229
2	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	210104
	Итого:		0,9	0,6	24,6	110,7	0,0	23,0	0,0	0,8	39,4	33,4	25,9	4,3	0,1	1,9			
	Итого за день		151,0	181,7	649,8	4734,5	2,3	132,0	457,4	31,0	1895,6	2934,4	673,9	36,1	2,7	188,0			
День 2(вторник)																			
Завтрак																			
1	Макароны, запечённые с сыром	250	17,9	23,6	67,7	556,1	0,1	0,2	105,3	1,3	80,1	209,8	20,6	1,4	0,1	24,5	120213	120213	120214
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105	160105
3	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140113	140113	140112
4	Курата	100	5,2	0,3	51,0	232,0	0,1	4,0	0,0	5,5	160,0	146,0	105,0	3,2	0,2	0,0	13	13	13
5	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	210106
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	200102
	Итого:		30,0	42,9	172,7	1205,4	0,4	38,4	165,3	8,5	296,4	447,9	145,9	5,7	0,4	26,3			
Завтрак 2																			
1	Гематоген обогащенный очищенный 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	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	230105
	Итого:		7,2	7,0	24,5	190,8	0,1	1,2	50,0	0,0	244,0	188,6	28,4	0,3	0,3	18,0			
Обед																			
1	Салат из капусты, белокочанной и сладкого перца	200	3,0	14,2	8,0	190,4	0,1	65,8	0,0	6,4	274,9	61,7	28,6	1,1	0,1	14,6	100202-1	100202-1	100202-1
2	Суп с рисом и говядиной	300	4,2	1,5	12,0	78,3	0,1	5,3	18,0	0,3	18,8	101,0	26,9	1,3	0,1	13,8	110301	110301	110302
3	Котлеты рыбные	240	20,9	11,0	41,0	329,8	0,2	2,0	21,8	3,5	684,0	1011,8	65,1	1,7	0,2	263,2	120401	120401	120402
4	Соус томатный	50	0,6	0,2	4,8	23,2	0,0	2,0	0,0	0,8	2,7	6,2	3,2	0,1	0,0	2,4	140101	140101	140102
5	Картофель запеченный	320	6,8	19,0	48,1	390,7	0,4	33,6	28,8	0,4	55,1	197,4	77,5	3,1	0,3	32,1	130106	130106	1301041
6	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	160223
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103	200103
	Итого:		47,9	49,3	214,8	1499,5	1,0	112,7	68,6	13,9	1268,3	1659,4	239,5	13,5	0,7	334,1			
Полдник																			
1	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0			
2	Булочка с пукатами	100	11,5	6,7	57,2	335,1	0,1	0,2	20,2	1,3	55,6	104,8	17,1	1,2	0,1	8,0	190104	190104	190106
3	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	230102
	Итого:		28,3	16,2	67,1	527,6	0,3	2,4	101,2	1,5	537,6	554,8	66,6	1,6	0,8	26,0			
Ужин																			

1	Салат из свеклы с соевыми огурцами	200	2,8	12,2	15,7	183,6	0,0	18,4	0,0	5,5	69,0	79,9	41,1	2,6	0,1	12,8	100403-1
2	Азу из говядины с соусом томатным	120	17,0	1,4	6,7	108,0	0,1	3,4	0,0	3,1	17,0	163,8	22,9	2,4	0,1	9,8	120504
3	Рис отварной	200	6,5	10,8	69,8	402,8	0,1	0,0	18,0	0,3	8,5	106,6	35,1	0,7	0,0	10,5	130302
4	Напиток из плодов сухих (яблон)	200	0,4	0,1	15,8	66,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,5	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242
5	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140113 140110
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103
	Итого:		36,2	44,0	179,0	1259,3	0,3	21,8	78,1	11,1	280,3	594,5	132,1	9,1	0,3	40,9	
Ужин 2																	
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102
2	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	14,1	65,2	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238
	Итого:		2,1	0,5	28,7	142,6	0,1	160,0	0,0	0,7	72,6	53,1	28,1	1,0	0,1	3,6	
	Итого за день		151,6	160,0	686,9	4825,1	2,1	336,5	463,2	35,6	2699,2	3498,2	640,6	31,3	2,6	449,0	
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный	270	20,4	27,0	3,7	339,5	0,2	0,5	28,6	1,3	212,5	464,0	35,8	5,2	1,0	58,4	120322
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106
3	Горошек зеленый консервированный	150	4,7	2,8	9,8	82,4	0,2	15,0	9,0	0,3	234,4	93,6	31,5	1,1	0,1	7,8	130206
4	Сыр	35	8,1	10,3	0,0	127,4	0,0	0,2	91,0	0,2	77,0	189,0	12,3	0,4	0,1	0,0	100102
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 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
	Итого:		37,8	50,1	52,5	814,6	0,4	17,3	158,6	2,9	544,5	805,6	87,8	7,4	1,2	67,1	
Завтрак 2																	
1	Гематоген обогащенный очищенный гемоглобином	40	2,4	1,2	30,3	141,6	0,0	0,0	40,0	0,0	4,0	13,2	0,8	0,2	0,1	0,0	
2	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103
3	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
	Итого:		7,7	2,5	96,7	444,8	0,1	26,0	40,0	1,1	35,6	88,8	101,2	4,4	0,2	0,0	
Обед																	
1	Сельдь с растительным маслом	200	21,4	18,3	6,1	276,3	0,1	7,4	24,0	5,0	202,9	739,1	58,4	1,9	0,2	50,2	100602
2	Суп из овощей на мясном бульоне	300	4,0	6,5	11,8	120,9	0,1	24,4	39,0	0,3	245,6	94,3	36,2	1,3	0,1	22,3	110306
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	120	15,4	4,9	8,3	138,8	0,1	0,5	15,8	1,5	121,2	191,0	25,9	2,3	0,2	13,2	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	250	12,7	15,7	68,0	464,2	0,4	0,0	22,5	0,7	19,9	250,0	166,6	5,6	0,2	14,3	130310
5	Кисель смородина	200	0,1	0,0	14,5	58,2	0,0	10,0	0,0	0,1	9,2	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160220
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103
	Итого:		64,1	48,7	189,3	1453,6	0,8	42,3	101,3	9,7	817,6	1550,3	320,6	14,7	0,7	108,1	

Полдник																									
1	2	3	Итого:	150	14,6	4,2	85,2	436,8	0,2	0,4	9,0	2,1	97,6	159,0	27,7	1,5	0,1	10,6	190400	190400					
Булочка "Молочная"				150	14,6	4,2	85,2	436,8	0,2	0,4	9,0	2,1	97,6	159,0	27,7	1,5	0,1	10,6	190400	190400					
Орехи				100	16,2	60,8	11,1	656,0	0,4	5,8	0,0	23,0	124,0	364,0	198,0	2,3	0,1	0,0	11	11	11				
Кисломолочный напиток (см.приложение)				200	5,8	6,4	7,6	118,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230101	230101					
Итого:					36,6	71,4	103,9	1210,8	0,7	8,2	65,0	25,2	621,6	863,0	263,7	4,0	0,8	28,6							
Ужин																									
1	2	3	4	5	6	7	8	Итого:	200	3,6	14,7	27,6	257,3	0,2	20,0	0,0	6,4	39,3	108,2	44,9	1,7	0,1	18,7	100544	100544
Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата				200	3,6	14,7	27,6	257,3	0,2	20,0	0,0	6,4	39,3	108,2	44,9	1,7	0,1	18,7	100544	100544					
Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным				205	23,7	14,5	13,3	278,9	0,6	63,4	11190,5	2,1	615,2	701,0	38,9	13,4	4,2	35,0	120516	120516					
Картофель отварной				320	6,3	18,3	44,9	369,4	0,4	32,3	48,0	0,5	52,2	190,9	74,4	3,0	0,3	24,8	130104	130104					
Компот из плодов сухих (курага)				200	0,8	0,0	14,2	61,1	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239					
Масло сливочное				10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112					
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					
Хлеб из муки пшеничной				80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102					
Хлеб ржано-пшеничный				80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103					
Итого:					45,7	59,4	199,3	1521,3	1,4	125,4	11268,5	12,7	986,6	1321,3	227,0	26,2	4,8	89,1							
Ужин 2																									
1	2	Итого:	Итого за день	200	0,0	0,0	4,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160107	160107					
Фиточай				200	0,0	0,0	4,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160107	160107					
Фрукты в ассортименте (см.приложение)				90	0,7	0,4	7,3	42,3	0,0	162,0	0,0	0,3	36,0	30,6	22,5	0,7	0,0	1,8	210105	210105					
Итого:					0,7	0,4	11,3	58,3	0,0	162,0	0,0	0,3	36,1	30,6	22,5	0,7	0,0	1,8							
Итого за день					192,6	232,6	652,9	5503,5	3,5	381,2	11633,4	51,9	3042,0	4659,6	1022,8	57,4	7,8	294,7							
День 4 (четверг)																									
Завтрак																									
1	2	3	4	5	Итого:	Итого за день	250	22,4	20,6	73,8	499,8	0,4	1,0	136,0	1,0	415,0	1243,9	51,6	1,4	0,6	12,1	120313	120313		
Сырники из творога с соусом ягодным				250	22,4	20,6	73,8	499,8	0,4	1,0	136,0	1,0	415,0	1243,9	51,6	1,4	0,6	12,1	120313	120313					
Кофейный напиток из цикория с молоком				200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	169,6	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104					
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					
Масло сливочное				10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112					
Хлеб из муки пшеничной				40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102					
Итого:					30,5	35,1	124,7	869,7	0,5	15,8	187,0	2,0	617,6	1422,2	89,0	5,1	0,8	28,4							
Завтрак 2																									
1	2	3	Итого:	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,3	25,0	5,1	0,5	0,0	2,0	190204	190205					
Пирожок с яблочным джемом				50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,3	25,0	5,1	0,5	0,0	2,0	190204	190205					
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					
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					
Итого:					6,4	1,9	54,5	264,3	0,1	38,3	10,4	0,9	53,8	54,3	23,0	3,4	0,1	2,0							
Обед																									
1	Итого:	200	5,8	14,8	20,4	238,2	0,2	14,1	0,0	5,8	74,3	137,3	50,5	1,9	0,2	21,6	100515-1	100515-1							
Салат "Мозаика"				200	5,8	14,8	20,4	238,2	0,2	14,1	0,0	5,8	74,3	137,3	50,5	1,9	0,2	21,6	100515-1	100515-1					

2	Суп гороховый на курином бульоне	300	12,1	3,4	41,0	243,1	0,3	7,0	16,2	1,1	51,9	152,1	46,8	2,7	0,1	13,2	110307	110308
3	Соус Альфредо с курицей	160	16,0	14,2	5,1	212,3	0,1	5,2	100,4	1,0	192,4	270,7	35,2	1,4	0,3	20,8	120702	120703
4	Изделия макаронные отварные	250	13,9	13,7	82,0	506,9	0,1	0,0	22,5	1,3	19,5	74,4	13,5	1,4	0,0	13,2	130401	130402
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	5,8	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		58,3	49,3	234,9	1619,2	0,9	26,3	139,1	11,2	557,0	901,6	176,5	10,7	0,7	76,7		
Подлник																		
1	Оладьи	135	8,1	8,3	54,0	323,3	0,1	0,4	31,4	1,2	108,8	141,4	22,9	1,1	0,2	13,2	100	10
2	Молоко стуженное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	164,0	0,0	0,5	21,0	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1	0,2	4,5	140201	140201
3	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
	Итого:		21,7	18,5	97,4	645,3	0,3	2,9	108,4	1,4	662,3	590,9	77,9	1,4	0,9	35,7		
Ужин																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	200	2,6	14,3	13,3	194,9	0,1	41,4	0,0	6,4	240,9	55,7	31,1	1,8	0,1	14,5	100504	100504
2	Котлеты из говядины	150	18,3	14,4	17,0	270,6	0,1	0,0	0,0	3,0	19,9	229,3	28,1	3,3	0,2	14,1	120524	120524
3	Рагу из овощей	300	5,7	6,9	32,7	215,7	0,2	23,2	0,0	3,2	54,6	141,8	65,3	2,2	0,2	24,6	130204	130204
4	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	15,2	62,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,0	18,5	10,5	0,3	0,0	0,0	160219	160228
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		37,7	47,1	158,8	1214,0	0,6	65,0	30,0	15,4	555,5	714,4	165,4	11,1	0,5	62,2		
Ужин 2																		
1	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
2	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,1	0,0	0,1	7,5	0,4	19,6	36,9	5,6	0,4	0,0	3,1	190102	190102
	Итого:		9,3	9,2	29,1	237,1	0,1	1,3	37,5	0,4	261,6	218,9	33,6	0,6	0,3	21,1		
	Итого за день		163,9	161,1	699,4	4849,6	2,4	149,7	512,4	31,4	2707,9	3902,2	565,3	32,4	3,3	226,0		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	227,5	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	12,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	173,0	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Сыр	35	8,1	10,3	0,0	127,4	0,0	0,2	91,0	0,2	77,0	189,0	12,3	0,4	0,1	0,0	100102	100102
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		28,4	41,3	104,3	914,4	0,4	110,2	187,8	2,3	558,7	687,6	151,0	4,3	0,7	46,6		
Завтрак 2																		
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	Орехи	100	16,2	60,8	11,1	656,0	0,4	5,8	0,0	23,0	124,0	364,0	198,0	2,3	0,1	0,0	11	11	160223	160223
3	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				
	Итого:		19,7	63,0	46,2	831,4	0,4	9,8	2,0	23,9	143,8	396,0	210,0	5,5	0,2	0,0				
Обед																				
1	Салат из отварной моркови с сыром	200	5,8	16,6	12,1	224,1	0,1	8,9	39,0	6,1	82,7	178,5	72,3	1,4	0,2	17,8	100308	100308		
2	Суп с рисом и говядиной	300	4,2	1,5	12,0	78,3	0,1	5,3	18,0	0,3	18,8	101,0	26,9	1,3	0,1	13,8	110302	110302		
3	Котлеты рыбные	240	20,9	11,0	41,0	329,8	0,2	2,0	21,8	3,5	684,0	1011,8	65,1	1,7	0,2	263,2	120402	120402		
4	Соус томатный	50	0,6	0,2	4,8	23,2	0,0	2,0	0,0	0,8	2,7	6,2	3,2	0,1	0,0	2,4	140102	140102		
5	Рис отварной	250	8,1	13,6	87,3	503,5	0,1	0,0	22,5	0,4	10,7	133,2	43,9	0,9	0,0	13,2	130302	130302		
6	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,1	0,1	12,9	54,0	0,0	3,0	0,0	0,1	5,1	3,3	2,7	0,7	0,0	0,6	160209	160209		
7	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				
8	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102		
9	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103		
	Итого:		51,3	46,8	266,0	1678,8	0,7	21,2	121,3	13,4	1024,8	1707,9	244,8	9,7	0,6	319,0				
Полдник																				
1	Булочка "Молочная"	150	14,6	4,2	85,2	436,8	0,2	0,4	9,0	2,1	97,6	159,0	27,7	1,5	0,1	10,6	190400	190400		
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		
	Итого:		22,4	9,2	93,6	544,8	0,3	2,4	65,0	2,2	497,6	499,0	65,7	1,7	0,7	28,6				
Ужин																				
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	200	2,1	14,3	5,1	158,9	0,1	30,3	0,0	7,1	72,2	64,8	45,3	1,3	0,1	17,0	100208-1	100208-1		
2	Шницели рубленные из говядины	150	18,0	15,6	9,0	248,4	0,1	0,0	0,0	3,0	21,0	229,6	28,1	3,3	0,2	18,6	120526	120526		
3	Соус сметанный	70	1,1	3,9	3,2	53,5	0,0	0,1	47,6	0,3	230,0	28,3	4,3	0,2	0,0	6,1	140106	140107		
4	Картофель запеченный	320	6,8	19,0	48,1	390,7	0,4	33,6	28,8	0,4	55,1	197,4	77,5	3,1	0,3	32,1	130106	1301041		
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	6,0	26,1	0,0	14,0	0,0	0,1	5,2	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229		
6	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140110		
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102		
8	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103		
	Итого:		38,7	64,3	152,2	1347,6	0,8	78,0	106,4	13,1	603,5	793,8	189,9	11,5	0,7	82,8				
Ужин 2																				
1	Фиточай	200	0,0	0,0	4,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160107	160107		
2	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		
	Итого:		0,7	0,5	22,5	100,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,3	28,8	21,6	4,2	0,1	1,8				
	Итого за день		161,3	225,1	684,8	5417,5	2,6	230,5	482,5	55,5	2862,8	4113,1	883,0	36,8	2,8	478,8				
День 6 (суббота)																				
Завтрак																				
1	Каша манная молочная	250	7,0	14,1	35,5	296,8	0,1	0,7	55,8	0,4	155,7	130,7	20,8	0,4	0,2	23,3	120205	120205		
	Итого:		7,0	14,1	35,5	296,8	0,1	0,7	55,8	0,4	155,7	130,7	20,8	0,4	0,2	23,3				

2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	189,6	151,2	35,6	1,8	0,2	20,6	160103
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	
4	Курата	100	5,2	0,3	51,0	232,0	0,1	4,0	0,0	5,5	160,0	146,0	105,0	3,2	0,2	0,0	13
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113 140110
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102
Итого:			32,3	34,2	148,5	1040,6	2,7	5,8	131,8	7,5	607,3	607,1	183,3	6,5	0,7	44,8	
Завтрак 2																	
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	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
3	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	14,1	65,2	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238
Итого:			2,5	2,7	42,7	214,4	0,1	66,0	2,0	1,3	39,6	45,1	21,3	4,0	0,1	2,8	
Обед																	
1	Икра из кабачков	200	2,4	9,4	15,4	156,0	0,1	50,3	0,0	4,5	58,0	59,3	34,1	1,6	0,1	8,5	100502
2	Уха Ростовская	300	6,3	4,9	19,2	146,0	0,2	18,4	39,8	0,8	157,2	262,7	40,2	1,4	0,1	66,3	110316
3	Плов куриный	300	16,8	1,2	64,8	337,2	0,2	8,1	73,5	1,8	35,1	302,1	66,6	2,8	0,2	17,5	120606
4	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
5	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
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103
Итого:			38,7	19,1	207,0	1160,6	0,7	115,0	113,3	9,5	514,7	920,6	189,2	12,2	0,5	100,3	
Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	150	16,2	17,7	72,0	512,1	0,2	0,4	27,0	2,3	151,9	384,0	28,6	1,5	0,3	10,2	190304 190305
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103
Итого:			22,0	22,7	80,0	618,1	0,3	2,4	83,0	2,4	551,9	724,0	66,6	1,7	0,8	28,2	
Ужин																	
1	Салат из свежкл с сыром	200	6,4	18,9	15,7	258,9	0,0	17,9	41,6	6,4	103,3	163,8	44,9	2,7	0,1	21,5	100408-1
2	Рыба припущенная	200	39,8	9,7	0,4	247,6	0,2	2,9	54,8	2,3	872,6	1269,5	75,1	1,3	0,2	344,8	120405
3	Горошек зеленый консервированный	120	3,7	2,2	7,8	66,0	0,1	12,0	7,2	0,3	187,5	74,9	25,2	0,8	0,1	6,2	130206
4	Пюре картофельное	320	5,9	23,8	40,6	400,3	0,3	27,6	74,4	0,5	105,3	207,3	69,9	2,6	0,3	34,4	130102
5	Кисель яблочный	200	0,1	0,1	17,1	69,8	0,0	3,4	0,0	0,1	11,1	9,1	3,1	0,8	0,0	0,7	160218
6	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140113 140110
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103
Итого:			65,5	74,3	152,5	1540,9	0,9	63,9	238,0	11,7	1451,1	1945,6	243,5	11,0	0,7	415,4	
Ужин 2																	
1	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

2	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	210103	
	Итого:		9,3	7,5	55,6	331,2	0,1	23,2	30,0	0,9	259,6	243,6	120,4	1,5	0,4	18,0			
	Итого за день		170,3	160,4	686,3	4905,8	4,8	276,3	598,1	33,3	3424,2	4485,9	824,4	37,0	3,2	609,5			
День 7 (воскресенье)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога с соусом ягодным	250	13,0	46,0	61,4	711,4	0,3	0,9	113,0	0,8	402,8	1094,6	47,0	1,2	0,5	12,0	120305	120306	
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112	
4	Сыр	35	8,1	10,3	0,0	127,4	0,0	0,2	91,0	0,2	77,0	189,0	12,3	0,4	0,1	0,0	100102	100102	
5	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	
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		27,9	67,4	127,1	1231,7	0,4	10,2	234,0	3,2	537,6	1387,3	91,3	6,7	0,7	14,7			
Завтрак 2																			
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	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,4	7,3	42,3	0,0	162,0	0,0	0,3	36,0	30,6	22,5	0,7	0,0	1,8	210105	210105	
3	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	
	Итого:		4,2	2,5	42,4	217,7	0,1	166,0	2,0	1,2	55,8	62,6	34,5	3,9	0,1	1,8			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов	200	1,5	12,2	4,7	134,2	0,1	18,8	0,0	5,5	45,4	79,7	26,5	1,1	0,1	14,6	100205	100205	
2	Суп с фрикадельками	300	8,3	4,2	23,2	163,3	0,2	13,7	7,9	0,4	30,9	137,1	38,6	2,1	0,2	17,7	110312	110312	
3	Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным	205	23,7	14,5	13,3	278,9	0,6	63,4	11190,5	2,1	615,2	701,0	38,9	13,4	4,2	35,0	120516	120516	
4	Изделия макаронные отварные	250	13,9	13,7	82,0	506,9	0,1	0,0	22,5	1,3	19,5	74,4	13,5	1,4	0,0	13,2	130402	130402	
5	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	15,2	62,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,0	18,5	10,5	0,3	0,0	0,0	160228	160228	
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103	
	Итого:		58,3	47,7	219,1	1541,4	1,1	96,3	11220,9	11,9	949,8	1277,8	158,3	21,8	4,6	88,5			
Полдник																			
1	Булочка с цукатами	150	17,3	10,1	85,8	502,7	0,2	0,2	30,3	1,9	83,4	157,1	25,6	1,8	0,2	11,9	190104	190106	
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	
	Итого:		27,3	16,1	101,4	660,7	0,3	2,2	86,3	2,0	483,4	497,1	63,6	2,0	0,7	29,9			
Ужин																			
1	Сельдь с растительным маслом	200	21,4	18,3	6,1	276,3	0,1	7,4	24,0	5,0	202,9	739,1	58,4	1,9	0,2	50,2	100602	100602	
2	Запеканка картофельная с мясом	300	29,3	28,3	53,1	584,7	0,4	30,0	27,0	0,9	65,0	406,5	92,9	6,0	0,4	38,6	120534	120534	
3	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	6,9	29,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,8	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231	
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112	
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	

6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	Итого:		60,4	57,9	136,9	1313,8	0,6	40,1	81,0	7,9	444,7	1370,1	181,3	10,8	0,6	96,0			
Ужин 2																			
1	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	15,8	66,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,5	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242	
2	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102	
	Итого:		2,0	0,5	30,4	143,9	0,1	108,0	0,1	0,5	75,7	64,6	31,0	1,1	0,1	3,6			
	Итого за день		180,1	192,0	657,3	5109,2	2,7	422,8	11624,3	26,7	2547,1	4659,4	560,0	46,3	6,8	234,5			
	Итого за 7 дней		167,3	187,6	673,9	5049,3	2,9	275,6	3681,6	37,9	2739,8	4036,1	738,6	39,6	4,2	354,4			
День 8 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный	270	20,4	27,0	3,7	339,5	0,2	0,5	28,6	1,3	212,5	464,0	35,8	5,2	1,0	58,4	120322	120322	
2	Горошек зеленый консервированный	150	4,7	2,8	9,8	82,4	0,2	15,0	9,0	0,3	234,4	93,6	31,5	1,1	0,1	7,8	130206	130206	
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106	
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112	
5	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	210103	
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		34,5	41,5	109,0	950,8	0,5	39,1	67,6	3,9	489,8	695,0	170,6	8,6	1,2	67,1			
Завтрак 2																			
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	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	
3	Фиточай	200	0,0	0,0	4,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160107	160107	
	Итого:		2,2	2,1	25,6	133,6	0,1	34,2	2,0	0,9	37,4	33,3	13,9	0,5	0,0	0,0			
Обед																			
1	Салат из моркови с растительным маслом	200	2,5	12,2	13,1	174,4	0,1	9,5	0,0	6,0	51,3	104,7	72,2	1,3	0,1	9,5	100301	100301	
2	Суп из овощей на мясном бульоне	300	4,0	6,5	11,8	120,9	0,1	24,4	39,0	0,3	245,6	94,3	36,2	1,3	0,1	22,3	110305	110306	
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	120	15,4	4,9	8,3	138,8	0,1	0,5	15,8	1,5	121,2	191,0	25,9	2,3	0,2	13,2	120505	120506	
4	Каша гречневая рассыпчатая	250	12,7	15,7	68,0	464,2	0,4	0,0	22,5	0,7	19,9	250,0	166,6	5,6	0,2	14,3	130309	130310	
5	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	
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103	
	Итого:		47,0	42,7	202,1	1385,5	0,9	38,4	77,3	10,9	670,8	921,3	339,3	16,8	0,7	67,3			
Полдник																			
1	Оладьи	135	8,1	8,3	54,0	323,3	0,1	0,4	31,4	1,2	108,8	141,4	22,9	1,1	0,2	13,2	100	10	
2	Молоко стуженное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	164,0	0,0	0,5	21,0	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1	0,2	4,5	140201	140201	
3	Орехи	100	16,2	60,8	11,1	656,0	0,4	5,8	0,0	23,0	124,0	364,0	198,0	2,3	0,1	0,0	11	11	
4	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	5,8	6,4	7,6	118,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230101	230101	
	Итого:		33,7	79,7	100,5	1261,3	0,7	8,7	108,4	24,4	786,3	954,9	275,9	3,7	1,0	35,7			

Ужин																		
1	Салат из белокочанной капусты	200	3,8	10,2	11,9	156,7	0,1	63,0	0,0	4,6	396,3	65,6	33,7	1,3	0,1	12,3	100201	100201
2	Котлеты рубленные из пшшсы	150	20,1	14,7	24,5	310,5	0,1	1,9	72,5	1,9	26,6	202,8	23,8	2,1	0,2	13,1	120614	120614
3	Рагу из овощей	300	5,7	6,9	32,7	215,7	0,2	23,2	0,0	3,2	54,6	141,8	65,3	2,2	0,2	24,6	130204	130204
4	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	14,2	61,1	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		41,0	43,3	163,9	1213,9	0,6	88,7	102,5	12,8	723,4	702,7	170,1	9,6	0,5	58,9		
Ужин 2																		
1	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	12,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	173,0	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
2	Булочка "Любимая"	80	6,0	7,7	46,4	278,3	0,1	0,0	23,3	1,1	13,3	51,2	8,8	0,7	0,0	3,6	190107	190107
	Итого:		10,2	12,2	59,0	386,2	0,1	0,8	44,3	1,1	186,3	184,4	28,4	0,9	0,2	16,2		
	Итого за день		168,6	221,6	660,0	5331,4	2,9	210,0	402,0	54,0	2894,0	3491,5	998,2	40,0	3,7	245,2		
День 9 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	250	7,2	12,9	33,6	279,5	0,2	1,1	37,5	0,1	222,0	225,9	48,0	1,0	0,2	25,8	120202	120202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	211,1	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,4	7,3	42,3	0,0	162,0	0,0	0,3	36,0	30,6	22,5	0,7	0,0	1,8	210105	210105
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		20,1	29,9	98,5	751,6	0,3	164,1	93,0	1,9	489,1	506,5	121,7	3,7	0,5	43,8		
Завтрак 2																		
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	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
3	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	6,0	26,1	0,0	14,0	0,0	0,1	5,2	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
	Итого:		4,8	4,3	50,4	270,3	0,1	122,0	4,0	1,9	78,0	82,0	35,7	1,6	0,1	3,7		
Обед																		
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	200	2,8	12,2	15,7	183,6	0,0	18,4	0,0	5,5	69,0	79,9	41,1	2,6	0,1	12,8	100403-1	100403-1
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	300	3,7	3,7	9,0	82,7	0,1	23,5	30,0	0,3	262,8	63,2	26,3	0,9	0,1	15,0	110105	110106
3	Гуляш из говядины с соусом томатным	120	17,3	1,9	4,0	102,2	0,1	1,7	10,8	0,5	13,5	159,3	22,0	2,3	0,1	11,7	120507	120508
4	Картофель запеченный	320	6,8	19,0	48,1	390,7	0,4	33,6	28,8	0,4	55,1	197,4	77,5	3,1	0,3	32,1	130106	1301041
5	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	12,4	50,2	0,0	2,4	0,0	0,0	11,5	10,2	4,2	0,1	0,0	0,3	160225	160221
6	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	40	2,4	1,2	30,3	141,6	0,0	0,0	40,0	0,0	4,0	13,2	0,8	0,2	0,1	0,0		
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		43,6	41,2	200,0	1346,2	0,8	79,6	109,6	8,8	634,5	790,3	202,2	12,6	0,7	79,9		

Поддник																		
1	Булочка "Молочная"	100	9,7	2,8	56,8	291,2	0,1	0,2	6,0	1,4	65,1	106,0	18,4	1,0	0,1	7,0	190400	190400
2	Курага	100	5,2	0,3	51,0	232,0	0,1	4,0	0,0	5,5	160,0	146,0	105,0	3,2	0,2	0,0	13	13
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
4	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
	Итого:		31,7	12,6	117,7	715,7	0,4	6,5	87,0	7,1	707,1	702,0	172,9	4,6	1,0	25,0		
Ужин																		
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	200	2,1	14,3	5,1	158,9	0,1	30,3	0,0	7,1	72,2	64,8	45,3	1,3	0,1	17,0	100208-1	100208-1
2	Пельмени отварные	300	28,6	45,7	61,1	637,8	0,4	0,0	45,0	1,6	45,9	190,7	31,4	2,2	0,2	14,9	120529	120529
3	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	11,7	61,4	0,0	104,0	0,0	0,6	9,7	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0	160214	160214
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		41,8	71,7	158,6	1328,1	0,7	134,3	75,0	11,4	347,8	527,3	109,8	7,5	0,4	40,8		
Ужин 2																		
1	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
2	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
	Итого:		2,6	0,8	33,9	157,8	0,1	18,0	0,0	0,5	36,4	29,4	20,6	5,9	0,0	2,8		
	Итого за день:		144,5	160,5	659,1	4569,8	2,3	524,5	368,6	31,5	2292,9	2637,6	662,9	35,9	2,7	196,0		
День 10 (среда)																		
Завтрак																		
1	Макароньы, запеченные с сыром	250	17,9	23,6	67,7	556,1	0,1	0,2	105,3	1,3	80,1	209,8	20,6	1,4	0,1	24,5	120214	120214
2	Якра из кабачков	150	1,8	7,1	11,6	117,0	0,1	37,7	0,0	3,4	43,5	44,5	25,6	1,2	0,1	6,4	100518	100518
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
5	Сыр	35	8,1	10,3	0,0	127,4	0,0	0,2	91,0	0,2	77,0	189,0	12,3	0,4	0,1	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		33,9	51,5	126,4	1108,8	0,3	38,1	226,3	6,3	224,2	518,2	68,9	3,9	0,3	31,8		
Завтрак 2																		
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	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	5,8	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
	Итого:		1,5	2,0	20,7	107,0	0,0	0,0	2,0	0,7	6,0	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	200	1,5	12,2	4,7	134,2	0,1	18,8	0,0	5,5	45,4	79,7	26,5	1,1	0,1	14,6	100205	100205
2	Суп гороховый на курином бульоне	300	11,4	3,1	34,3	210,5	0,3	7,3	16,8	0,8	50,1	144,3	46,5	2,6	0,1	13,7	110308	110308
3	Гуляш из мяса птицы	160	19,8	6,4	5,4	158,7	0,1	3,4	56,0	0,8	18,1	143,0	18,7	1,5	0,1	12,3	120601	120602
4	Пюре картофельное	320	5,9	23,8	40,6	400,3	0,3	27,6	74,4	0,5	105,3	207,3	69,9	2,6	0,3	34,4	130102	130102
5	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

6	Горошек зеленый консервированный	120	3,7	2,2	7,8	66,0	0,1	12,0	7,2	0,3	187,5	74,9	25,2	0,8	0,1	6,2	130206	130206
7	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
8	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		55,6	51,6	212,2	1541,4	1,1	82,1	154,4	10,9	673,5	959,2	246,7	19,0	0,8	91,1		
Подлник																		
1	Ватрушка с творогом	150	16,2	17,7	72,0	512,1	0,2	0,4	27,0	2,3	151,9	384,0	28,6	1,5	0,3	10,2	190304	190306
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		22,0	22,7	80,0	618,1	0,3	2,4	83,0	2,4	551,9	724,0	66,6	1,7	0,8	28,2		
Ужин																		
1	Салат овощной с фасолью	200	7,0	14,9	30,7	287,6	0,3	14,6	0,0	6,5	142,8	198,4	58,1	2,6	0,1	0,0	100562	100562
2	Котлеты рыбные	240	20,9	11,0	41,0	329,8	0,2	2,0	21,8	3,5	684,0	1011,8	65,1	1,7	0,2	263,2	120402	120402
3	Рис отварной	250	8,1	13,6	87,3	503,5	0,1	0,0	22,5	0,4	10,7	133,2	43,9	0,9	0,0	13,2	130302	130302
4	Кисель яблочный	200	0,1	0,1	17,1	69,8	0,0	3,4	0,0	0,1	11,1	9,1	3,1	0,8	0,0	0,7	160218	160218
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		46,7	51,1	256,8	1660,6	0,7	20,0	74,3	12,7	1068,5	1621,7	200,5	9,4	0,4	286,0		
Ужин 2																		
1	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	14,1	65,2	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
2	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
	Итого:		1,2	0,3	20,9	99,4	0,1	86,2	0,0	0,5	42,9	27,0	14,6	0,6	0,1	0,0		
	Итого за день		160,9	179,3	717,1	5135,2	2,6	228,8	540,1	33,5	2566,9	3868,1	601,3	35,1	2,4	437,1		
День 11 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	227,5	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208
2	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
3	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	12,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	173,0	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
4	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	0,0	1,8	140113	140112
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		17,4	38,0	83,8	757,0	0,3	109,9	126,8	1,5	473,5	466,9	133,6	3,5	0,6	47,5		
Завтрак 2																		
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	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	210103
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106
	Итого:		6,3	5,0	84,1	411,3	0,1	23,6	4,0	2,3	34,5	104,2	100,9	2,2	0,1	0,0		
Обед																		

1	Салат из свежеслы с сыром	200	6,4	18,9	15,7	258,9	0,0	17,9	41,6	6,4	103,3	163,8	44,9	2,7	0,1	21,5	100408-1
2	Суп куриный	300	11,1	5,1	11,7	137,1	0,1	8,1	35,2	0,3	29,5	116,5	29,1	1,4	0,1	15,3	110304
3	Котлеты из говядины	150	18,3	14,4	17,0	270,6	0,1	0,0	0,0	3,0	19,9	229,3	28,1	3,3	0,2	14,1	120524
4	Капуста тушеная	250	4,5	3,5	36,5	195,5	0,1	80,5	0,0	1,5	486,3	106,8	54,9	2,0	0,1	18,7	130202
5	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	15,2	62,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,0	18,5	10,5	0,3	0,0	0,0	160219
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103
	Итого:		51,3	45,1	176,7	1320,1	0,5	107,0	76,8	13,9	878,0	902,0	197,9	13,2	0,6	77,6	
Подзник																	
1	Булочка "Городская"	100	8,2	7,0	49,3	292,7	0,1	0,2	18,8	1,1	48,9	92,3	14,0	1,0	0,1	7,6	190102
2	Курага	100	5,2	0,3	51,0	232,0	0,1	4,0	0,0	5,5	160,0	146,0	105,0	3,2	0,2	0,0	13
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	
4	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
	Итого:		32,4	17,8	117,4	767,2	0,4	6,4	99,8	6,8	690,9	688,3	168,5	4,6	1,0	25,6	
Ужин																	
1	Салат из белокочанной капусты	200	3,8	10,2	11,9	156,7	0,1	63,0	0,0	4,6	396,3	65,6	33,7	1,3	0,1	12,3	100201
2	Рыба припущенная	200	39,8	9,7	0,4	247,6	0,2	2,9	54,8	2,3	872,6	1269,5	75,1	1,3	0,2	344,8	120405
3	Картофель отварной	320	6,3	18,3	44,9	369,4	0,4	32,3	48,0	0,5	52,2	190,9	74,4	3,0	0,3	24,8	130104
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140112
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	6,9	29,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,8	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103
	Итого:		59,5	49,5	134,9	1226,6	0,8	100,9	132,8	9,5	1498,0	1750,4	213,3	8,5	0,6	389,2	
Ужин 2																	
1	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
2	Булочка "Любимая"	60	4,5	5,8	34,8	208,7	0,1	0,0	17,5	0,8	10,0	38,4	6,6	0,5	0,0	2,7	190107
	Итого:		6,5	6,0	55,0	300,7	0,1	4,0	17,5	1,0	24,0	52,4	14,6	3,3	0,0	2,7	
	Итого за день		173,4	161,4	651,9	4782,9	2,3	351,8	457,6	35,0	3598,8	3964,3	828,8	35,3	2,9	542,7	
День 12 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Сырники из творога	250	22,4	20,6	73,8	499,8	0,4	1,0	136,0	1,0	415,0	1243,9	51,6	1,4	0,6	12,1	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	169,6	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104
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
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140112
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102
	Итого:		33,5	36,2	145,3	974,5	0,5	15,8	187,0	2,7	627,0	1455,8	94,2	5,6	0,8	28,4	
Завтрак 2																	

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	Орехи	100	16,2	60,8	11,1	656,0	0,4	5,8	0,0	23,0	124,0	364,0	198,0	2,3	0,1	0,0	11	11
3	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	14,2	61,1	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239
	Итого:		18,5	62,8	40,1	800,5	0,4	6,4	2,0	24,6	155,6	405,4	218,8	3,3	0,2	0,0		
Обед																		
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	200	3,2	14,2	16,7	207,3	0,1	19,5	0,0	6,4	98,1	88,3	42,8	2,6	0,1	22,2	100402	100402
2	Суп картофельный с рыбой	300	5,7	3,9	16,2	122,7	0,1	11,2	18,6	0,8	145,2	181,5	56,8	1,5	0,2	15,1	110314	110315
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,4	7,3	42,3	0,0	162,0	0,0	0,3	36,0	30,6	22,5	0,7	0,0	1,8	210105	210105
4	Шницель рубленый куриный	150	17,9	13,5	17,3	261,9	0,1	2,1	77,9	1,9	70,2	235,6	28,9	2,2	0,2	16,3	120616	120616
5	Соус сметанный	70	1,1	3,9	3,2	53,5	0,0	0,1	47,6	0,3	230,0	28,3	4,3	0,2	0,0	6,1	140106	140107
6	Изделия макаронные отварные	250	13,9	13,7	82,0	506,9	0,1	0,0	22,5	1,3	19,5	74,4	13,5	1,4	0,0	13,2	130401	130402
7	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
8	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		55,0	52,8	243,0	1673,7	0,7	198,9	166,6	13,3	831,7	919,9	207,1	14,8	0,6	82,7		
Подлник																		
1	Оладьи	135	8,1	8,3	54,0	323,3	0,1	0,4	31,4	1,2	108,8	141,4	22,9	1,1	0,2	13,2	100	10
2	Молоко ступенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	164,0	0,0	0,5	21,0	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1	0,2	4,5	140201	140201
3	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
	Итого:		19,5	17,5	90,2	595,3	0,3	2,9	108,4	1,4	662,3	590,9	77,9	1,4	0,9	35,7		
Ужин																		
1	Салат Летний	200	2,5	14,4	13,9	196,9	0,1	28,2	0,0	6,7	37,7	83,1	35,2	1,5	0,1	12,2	100550	100550
2	Рагу из мяса птицы (кураца)	300	13,8	5,1	38,4	254,7	0,3	20,6	63,0	3,2	54,7	272,6	66,7	3,3	0,3	23,7	120609	120610
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	5,8	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		26,8	31,0	138,9	945,2	0,6	48,8	93,0	12,1	312,5	624,9	132,3	8,3	0,4	44,8		
Ужин 2																		
1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,2	30,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,7	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160230	160230
2	Ватрушка с абрикосовым джемом	60	4,3	2,9	35,7	186,3	0,1	0,1	1,8	1,1	23,9	46,0	7,0	0,5	0,1	3,9	190301	190303
	Итого:		4,3	3,0	42,9	216,6	0,1	2,3	1,8	1,2	27,6	48,5	8,9	1,0	0,1	4,3		
	Итого за день:		157,8	203,4	700,3	5205,6	2,6	275,2	558,8	55,3	2616,8	4045,3	739,3	34,4	3,0	195,9		
День 13 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	250	9,4	14,4	22,7	257,1	0,1	1,1	63,9	0,5	228,8	242,1	56,1	1,1	0,3	29,6	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	211,1	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101

3	Сыр	35	8,1	10,3	0,0	127,4	0,0	0,2	91,0	0,2	77,0	189,0	12,3	0,4	0,1	0,0	100102	100102
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
5	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		38,6	45,8	81,8	898,9	0,3	2,6	235,4	2,3	618,9	791,1	131,1	3,7	0,8	45,8		
Завтрак 2																		
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	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
3	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	14,1	65,2	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
	Итого:		2,7	2,7	47,5	233,2	0,1	61,0	2,0	1,8	51,4	58,5	30,3	5,1	0,1	1,8		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	200	2,6	14,3	13,3	194,9	0,1	41,4	0,0	6,4	240,9	55,7	31,1	1,8	0,1	14,5	100504	100504
2	Суп-поре куриный	300	10,3	10,3	29,3	251,3	0,1	1,5	40,6	0,8	54,4	114,6	17,8	1,1	0,1	17,9	110407-1	110408-1
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	250	23,7	14,5	13,3	278,9	0,6	63,4	11190,5	2,1	615,2	701,0	38,9	13,4	4,2	35,0	120515	120516
4	Картофель запеченный	320	6,8	19,0	48,1	390,7	0,4	33,6	28,8	0,4	55,1	197,4	77,5	3,1	0,3	32,1	130106	1301041
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	15,8	66,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,5	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	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
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	Итого:		55,0	61,6	207,2	1611,8	1,4	174,1	11260,0	12,1	1230,3	1374,3	213,1	23,5	4,8	107,5		
Полдник																		
1	Булочка "Молочная"	150	14,6	4,2	85,2	436,8	0,2	0,4	9,0	2,1	97,6	159,0	27,7	1,5	0,1	10,6	190400	190400
2	Курата	100	5,2	0,3	51,0	232,0	0,1	4,0	0,0	5,5	160,0	146,0	105,0	3,2	0,2	0,0	13	13
3	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		25,6	9,5	144,2	774,8	0,4	6,4	65,0	7,7	657,6	645,0	170,7	4,9	0,9	28,6		
Ужин																		
1	Винегрет	200	3,3	12,4	18,4	199,0	0,1	17,0	0,0	5,6	78,4	96,9	43,3	1,8	0,1	17,4	100501	100501
2	Плов мясной	300	16,8	14,7	48,9	392,9	0,2	6,3	18,0	1,1	32,0	400,7	79,4	5,1	0,3	21,8	120550	120551
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112
4	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
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		31,5	38,5	158,3	1107,4	0,5	27,2	48,0	8,9	294,3	730,7	156,1	12,5	0,5	46,1		
Ужин 2																		
1	Чай	200	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
2	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	210103

Итого:	3,3	1,1	52,2	235,1	0,1	22,0	0,0	0,9	21,2	67,4	92,4	1,3	0,1	0,0			
Итого за день	156,7	159,1	691,3	4861,2	2,8	293,2	11610,4	33,5	2873,7	3667,0	793,7	51,0	7,1	229,7			
День 14 (воскресенье)																	
Завтрак																	
1	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	14,4	48,8	57,4	725,8	0,3	1,0	114,1	0,8	416,1	1123,9	63,0	2,0	12,7	120305	120306
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	189,6	151,2	35,6	1,8	20,6	160103	160103
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,9	140113	140112
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	3,6	210102	210102
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	200102	200102
Итого:		24,0	63,2	112,0	1125,6	2,9	109,8	165,1	2,0	677,5	1352,1	127,2	4,8	0,8	37,8		
Завтрак 2																	
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		
2	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,4	7,3	42,3	0,0	162,0	0,0	0,3	36,0	30,6	22,5	0,7	1,8	210105	210105
3	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	18,0	230105	230105
Итого:		8,2	8,7	31,6	245,7	0,1	163,2	32,0	1,0	283,8	230,6	54,5	1,3	0,3	19,8		
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	200	7,0	14,9	30,7	287,6	0,3	14,6	0,0	6,5	142,8	198,4	58,1	2,6	0,0	100562	100562
2	Уха Ростовская	300	6,3	4,9	19,2	146,0	0,2	18,4	39,8	0,8	157,2	262,7	40,2	1,4	0,1	110316	110317
3	Биточки рубленые куриные	150	18,6	10,4	15,3	228,8	0,1	2,1	77,9	1,9	70,2	233,6	28,9	2,2	0,2	120612	120612
4	Калуга тушеная	250	4,5	3,5	36,5	195,5	0,1	80,5	0,0	1,5	486,3	106,8	54,9	2,0	0,1	130201	130202
5	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	160223	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	185,6	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	200103	200103
Итого:		48,9	37,0	202,6	1345,0	0,9	119,6	117,6	13,1	1089,3	1084,7	220,5	14,4	0,7	109,3		
Полдник																	
1	Булочка с пучками	150	17,3	10,1	85,8	502,7	0,2	0,2	30,3	1,9	83,4	157,1	25,6	1,8	0,2	190104	190106
2	Орехи	100	16,2	60,8	11,1	656,0	0,4	5,8	0,0	23,0	124,0	364,0	198,0	2,3	0,1	11	11
3	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	5,8	6,4	7,6	118,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	230101	230101
Итого:		39,3	77,3	104,5	1276,7	0,7	8,0	86,3	25,0	607,4	861,1	261,6	4,3	0,8	29,9		
Ужин																	
1	Салат "Мозаика"	200	5,8	14,8	20,4	238,2	0,2	14,1	0,0	5,8	74,3	137,3	50,5	1,9	0,2	100515-1	100515-1
2	Рыба припущенная	200	39,8	9,7	0,4	247,6	0,2	2,9	54,8	2,3	872,6	1269,5	75,1	1,3	0,2	120405	120405
3	Рис с овощами	250	8,3	17,7	86,6	539,0	0,1	2,6	22,5	0,5	20,8	133,1	48,6	1,1	0,1	130315	130316
4	Фиточай	200	0,0	0,0	4,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	160107	160107
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	140113	140112
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	200103	200103

Итого:		63,4	53,4	182,2	1464,3	0,6	19,6	107,3	10,6	1137,8	1758,9	199,6	7,1	0,5	388,0
Ужин 2															
1	Отвар шиповника	200	0,2	11,7	61,4	0,0	104,0	0,0	0,6	9,7	2,7	2,7	0,5	0,0	0,0
2	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	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
3	Булочка "Любимая"	40	3,0	23,2	139,2	0,0	0,0	11,6	0,5	6,6	25,6	4,4	0,4	0,0	1,8
	Итого:		4,1	48,6	266,4	0,1	118,0	11,6	1,4	38,8	43,7	19,7	3,9	0,1	4,6
	Итого за день		187,9	244,2	5723,7	5,2	538,2	520,0	53,0	3834,6	5331,1	883,1	35,8	3,2	589,3
	Итого за 7 дней		164,24	189,94	5087,11	2,94	345,96	2065,35	42,28	2953,98	3857,85	786,76	38,20	3,59	347,99
	Итого за 14 дней		165,75	188,75	5068,22	2,94	310,76	2873,49	40,10	2846,90	3946,99	762,67	38,90	3,88	351,17

Приложения к Примерному 14-ти дневному меню для организации питания кадетов, обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности 5-8, 9-11 класс, города Москвы. Вариант 2.

Приложение №1

Распределение фруктов по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню для 5-8, 9-11 классов

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Яблоко*	140	X			X		X			X			X		
Груша*	180	X		X		X		X			X			X	
Мандарин*	90		X		X		X		X		X			X	
Апельсин*	180		X			X		X		X		X			X
Киви*	90			X			X	X		X			X		X
Банан*	220	X		X			X		X			X		X	

*Возможна замена на фрукт или десерт фруктовый (пюре) в ассортименте

Приложение №2

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню для 5-8, 9-11 классов

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Сок яблочный*		X				X					X			
Сок апельсиновый*				X					X			X		
Сок яблочно-персиковый*	X				X								X	
Сок яблочно-вишневый*						X				X				X

*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте.

Приложение №3

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню для 5-8, 9-11 классов

Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Кефир*	X					X				X			X	
Йогурт или биокефир фруктовый питьевой*				X			X				X			
Ряженка*		X			X				X			X		
Ацидофилин*			X											X

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте

Приложение №4

Замены блюд при организации питания учреждений

День	Прием пищи	Возрастная группа	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Обед	5-8, 9-11	Пельмени отварные	Запеканка картофельная с мясом
1	Полдник	5-8, 9-11	Ватрушка с творогом	Выпечка в ассортименте
1	Ужин	5-8, 9-11	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с сыром
2	Обед	5-8, 9-11	Суп с рисом и говядиной	Суп харчо

3	Завтрак	5-8, 9-11	Омлет натуральный	Фригатта с сыром
3	Обед	5-8, 9-11	Суп из овощей на мясном бульоне	Суп Минестроне на мясном бульоне
4	Завтрак	5-8, 9-11	Сырники из творога с соусом ягодным	Сырники из творога с соусом абрикосовым или Запеканка из творога с соусом ягодным
5	Обед	5-8, 9-11	Суп с рисом и говядиной	Суп харчо
6	Обед	5-8, 9-11	Уха ростовская	Солянка рыбная
6	Полдник	5-8, 9-11	Ватрушка с творогом	Выпечка в ассортименте
6	Ужин	5-8, 9-11	Рыба припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
8	Завтрак	5-8, 9-11	Омлет натуральный	Фригатта с овощами
8	Обед	5-8, 9-11	Суп из овощей на мясном бульоне	Суп Минестроне на мясном бульоне
9	Обед	5-8, 9-11	Гуляш из говядины с соусом томатным	Говядина по-мексикански
9	Полдник	5-8, 9-11	Булочка «Молочная»	Выпечка в ассортименте

9	Ужин	5-8, 9-11	Пельмени отварные	Плов мясной
11	Обед	5-8, 9-11	Суп куриный	Суп из птицы по-домашнему
12	Завтрак	5-8, 9-11	Сырники из творога с соусом ягодным	Сырники из творога с соусом абрикосовым или Запеканка из творога с соусом ягодным
14	Обед	5-8, 9-11	Уха ростовская	Солянка рыбная
14	Ужин	5-8, 9-11	Рыба припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Возрастная группа	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	5-8, 9-11	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из овощей с кукурузой
2	Обед	5-8, 9-11	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	Икра из кабачков
3	Обед	5-8, 9-11	Сельдь с растительным маслом	Сельдь с салатом картофельным
4	Ужин	5-8, 9-11	Салат витаминный с растительным маслом	Салат картофельный с растительным маслом
7	Ужин	5-8, 9-11	Сельдь с растительным маслом	Сельдь с салатом картофельным
8	Обед	5-8, 9-11	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из овощей с кукурузой
8	Ужин	5-8, 9-11	Салат из белокочанной капусты	Салат картофельный с растительным маслом
11	Ужин	5-8, 9-11	Салат из белокочанной капусты	Салат из овощей с кукурузой
13	Обед	5-8, 9-11	Салат витаминный с растительным маслом	Икра из кабачков