

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
города Ульяновска «Средняя школа №75 им. В.Ф. Маргелова»

Т.С. Пяткина

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

2023г.



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

Г.УЛЬЯНОВСК, 2023 г



№ рецепта	Масса		Белки	Жиры	Углев.	Энергия	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г																			г
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
3,01	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	0	
901,01	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	0	
345,65	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23	0	
693,11	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	0	
0,11	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	0	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801,18</b>	<b>460,31</b>	<b>421,1</b>	<b>76,01</b>	<b>358,35</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,94</b>	<b>81,46</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																					
24,24	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85	0	
* ЗП 117	30	0,6	0,07	2,13	11,6	0	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,1	1,1	0	
140,11	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	0	
33,09	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7	0	
74,05	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17	0	
519,01	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	0	
5	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	0	
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>	<b>826,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>217,82</b>	<b>1,3</b>	<b>28,58</b>	<b>413,94</b>	<b>967,64</b>	<b>213,35</b>	<b>195,98</b>	<b>519,14</b>	<b>10,38</b>	<b>25,1</b>	<b>12,93</b>	<b>135</b>	<b>0</b>	
<b>Полдник</b>																					
695,31	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	0	
420,13	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0	0	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>5,4</b>	<b>71,4</b>	<b>379,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>33,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,62</b>	<b>79,14</b>	<b>187,59</b>	<b>88,44</b>	<b>19,98</b>	<b>114,84</b>	<b>1,05</b>	<b>4,17</b>	<b>10,72</b>	<b>23,1</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>1520</b>	<b>62,6</b>	<b>57,7</b>	<b>241,3</b>	<b>1735</b>	<b>0,75</b>	<b>0,91</b>	<b>369,36</b>	<b>1,67</b>	<b>30,53</b>	<b>1294,3</b>	<b>1615,5</b>	<b>722,89</b>	<b>291,97</b>	<b>992,33</b>	<b>13,87</b>	<b>97,76</b>	<b>35,59</b>	<b>239,5</b>	<b>0</b>	

№ рецепта	г	г	г	г	ккал	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																				г	г
<b>Вторник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
28,12	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	0	
672,06	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87	0	
234,09	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04	0	
303,16	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	0	
0,33	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	0	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>	<b>473,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>57,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,9</b>	<b>379,05</b>	<b>869,43</b>	<b>236,71</b>	<b>67,26</b>	<b>236,35</b>	<b>5,08</b>	<b>20,16</b>	<b>7,64</b>	<b>70,86</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																					
1183,06	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	0	
* Яйцо отварное 1/2 с зеленым горошком	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5	0	
184,05	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35	0	
279,2	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49	0	
355	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67	0	
409,08	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,47	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	0	
5	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	0	
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>29,6</b>	<b>32,6</b>	<b>110,2</b>	<b>852,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0,59</b>	<b>308,12</b>	<b>3,34</b>	<b>31,52</b>	<b>647,76</b>	<b>936,99</b>	<b>288,65</b>	<b>107,8</b>	<b>405,82</b>	<b>7,48</b>	<b>32,03</b>	<b>15,24</b>	<b>174,6</b>	<b>0</b>	
<b>Полдник</b>																					
432,28	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84	0	
345,78	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	0	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>6,8</b>	<b>39,8</b>	<b>257</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>84,59</b>	<b>0,02</b>	<b>4,21</b>	<b>310,79</b>	<b>351,45</b>	<b>82,85</b>	<b>20</b>	<b>100,71</b>	<b>1,51</b>	<b>44,66</b>	<b>2,65</b>	<b>37,79</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>1520</b>	<b>51,9</b>	<b>54,1</b>	<b>222,2</b>	<b>1583</b>	<b>0,79</b>	<b>0,94</b>	<b>450,01</b>	<b>3,52</b>	<b>52,63</b>	<b>1337,6</b>	<b>2157,9</b>	<b>608,21</b>	<b>195,06</b>	<b>742,88</b>	<b>14,07</b>	<b>96,85</b>	<b>25,53</b>	<b>283,2</b>	<b>0</b>	







28,11	Фрукт порционно	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	0,07	26	0	13	40,7	45,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63	0
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>19,2</b>	<b>59,7</b>	<b>486,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>209,52</b>	<b>2,18</b>	<b>16,99</b>	<b>541,03</b>	<b>729,56</b>	<b>208,55</b>	<b>86,92</b>	<b>286,66</b>	<b>4,91</b>	<b>43,32</b>	<b>30,39</b>	<b>72,74</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																				
1183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	0
	Овощная закуска из консервированных продуктов(сезонность)	30	0,6	0,07	2,13	11,6	0	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,1	1,1	0
392,21	Пельмени зеленые	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33	0
239,48	Тефтели рыбные под соусом овощным	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,3	0
1087,21	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	0
409,08	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>41,1</b>	<b>35,1</b>	<b>124,7</b>	<b>980,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>181,14</b>	<b>2,78</b>	<b>34,84</b>	<b>739,29</b>	<b>1019,8</b>	<b>387,9</b>	<b>128</b>	<b>550,41</b>	<b>7,8</b>	<b>159,38</b>	<b>34</b>	<b>585,4</b>	<b>0</b>
	<b>Полдник</b>																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	0
304,05	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>74,6</b>	<b>73,4</b>	<b>241</b>	<b>1923</b>	<b>0,77</b>	<b>1,3</b>	<b>451,74</b>	<b>5,09</b>	<b>52,67</b>	<b>1418,9</b>	<b>2147,7</b>	<b>876,53</b>	<b>256,44</b>	<b>1101,9</b>	<b>13,82</b>	<b>228,73</b>	<b>71,92</b>	<b>721</b>	<b>0</b>

	<b>Суббота, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-13	Гастрономия: Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	0
53-19з	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	0
2,35	Каша молочная манная	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>22,5</b>	<b>72</b>	<b>568,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>133,88</b>	<b>0,35</b>	<b>1,43</b>	<b>603,28</b>	<b>476,99</b>	<b>451,14</b>	<b>67,97</b>	<b>368,68</b>	<b>2,32</b>	<b>39,13</b>	<b>10,07</b>	<b>78,46</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																				
239,44 Ш	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,4	0
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28	0
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с соусом овощным	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	236,56	3,44	20,51	4,92	53,07	0
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,3	4,9	35,2	209,7	0,18	0,02	14,54	0,07	0	19,2	102,83	52,01	41,92	118,88	1,38	2,61	1,42	16,38	0
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>45,4</b>	<b>41,8</b>	<b>106,5</b>	<b>984</b>	<b>0,55</b>	<b>0,52</b>	<b>474,28</b>	<b>2,98</b>	<b>95,73</b>	<b>799,02</b>	<b>1207,8</b>	<b>430,73</b>	<b>147,79</b>	<b>648,67</b>	<b>9,28</b>	<b>157,17</b>	<b>24,23</b>	<b>583,1</b>	<b>0</b>
	<b>Полдник</b>																				
15	Напиток фруктовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3	0
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,8</b>	<b>42,3</b>	<b>266,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>60,58</b>	<b>0,02</b>	<b>4,03</b>	<b>310,51</b>	<b>314,64</b>	<b>30,27</b>	<b>19,06</b>	<b>97,4</b>	<b>1,44</b>	<b>44,51</b>	<b>2,64</b>	<b>36,14</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>73,7</b>	<b>71,1</b>	<b>220,8</b>	<b>1818</b>	<b>0,83</b>	<b>1,01</b>	<b>668,74</b>	<b>3,35</b>	<b>101,2</b>	<b>1712,8</b>	<b>1999,5</b>	<b>912,14</b>	<b>234,82</b>	<b>1114,8</b>	<b>13,04</b>	<b>240,81</b>	<b>36,94</b>	<b>697,7</b>	<b>0</b>



<b>Понедельник, 2. неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
120,2	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5
679,34	Блинчики со ступенным молоком	205	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
375,01	Чай с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>14,2</b>	<b>106,5</b>	<b>621,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>56,6</b>	<b>0</b>	<b>79,75</b>	<b>139,2</b>	<b>801,45</b>	<b>381,62</b>	<b>71,66</b>	<b>316,18</b>	<b>4,57</b>	<b>17,54</b>	<b>9,22</b>	<b>71,83</b>
<b>Обед</b>																				
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
124,41	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
267,76	Крокеты "Детские" с соусом овощным	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
332,26	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	12
<b>750</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,9</b>	<b>30,5</b>	<b>106,5</b>	<b>836,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>372,41</b>	<b>1,52</b>	<b>42,69</b>	<b>1046,8</b>	<b>955,25</b>	<b>347,22</b>	<b>94,83</b>	<b>403,25</b>	<b>7,91</b>	<b>114,26</b>	<b>7,39</b>	<b>121,9</b>
<b>Полдник</b>																				
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
420,13	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>8,1</b>	<b>48,6</b>	<b>314</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>20,54</b>	<b>0,04</b>	<b>11,67</b>	<b>113,02</b>	<b>344,01</b>	<b>38,86</b>	<b>23,75</b>	<b>123,22</b>	<b>2,49</b>	<b>13,26</b>	<b>4,23</b>	<b>38,03</b>
<b>1550</b>	<b>Итого за День</b>	<b>1550</b>	<b>62,6</b>	<b>52,8</b>	<b>261,6</b>	<b>1772</b>	<b>0,74</b>	<b>0,92</b>	<b>449,55</b>	<b>1,56</b>	<b>134,1</b>	<b>1299,1</b>	<b>2100,7</b>	<b>767,7</b>	<b>190,24</b>	<b>842,65</b>	<b>14,97</b>	<b>145,06</b>	<b>20,84</b>	<b>231,8</b>

<b>Вторник, 2. неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
740,02	Кулинарное изделие: Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
53,27	Каша пшённая молочная	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>14,7</b>	<b>84,8</b>	<b>539,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>65,84</b>	<b>0,29</b>	<b>0,54</b>	<b>433,09</b>	<b>315,24</b>	<b>283,72</b>	<b>63,53</b>	<b>276,81</b>	<b>2,46</b>	<b>44,91</b>	<b>9</b>	<b>49,8</b>
<b>Обед</b>																				
24,25	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
* 115	Овощи натуральные/ фасоль отварная	30	1,41	0,05	2,27	15,2	0,07	0,05	12,06	0	3	0,46	70,97	6,86	9,92	31,84	0,18	0,4	0,9	2,2
81,21	Свекольник классический	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
392,4	Пельмени "Аппетитные" отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331,02	Соус овощной с томатом	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>730</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>35,4</b>	<b>35,6</b>	<b>87,7</b>	<b>814,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>243,83</b>	<b>1,4</b>	<b>21,79</b>	<b>886,92</b>	<b>933,7</b>	<b>251,38</b>	<b>97,23</b>	<b>404,22</b>	<b>8,91</b>	<b>57,67</b>	<b>10,72</b>	<b>127</b>
<b>Полдник</b>																				
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
519,01	Компот из ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>6,9</b>	<b>39,8</b>	<b>256,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>13,84</b>	<b>0,02</b>	<b>3,83</b>	<b>313,31</b>	<b>282,96</b>	<b>98,35</b>	<b>20,02</b>	<b>94,18</b>	<b>1,48</b>	<b>44,61</b>	<b>2,65</b>	<b>34,94</b>
<b>1530</b>	<b>Итого за День</b>	<b>1530</b>	<b>61,2</b>	<b>57,2</b>	<b>212,3</b>	<b>1610</b>	<b>0,75</b>	<b>0,67</b>	<b>323,51</b>	<b>1,71</b>	<b>26,16</b>	<b>1633,3</b>	<b>1531,9</b>	<b>633,45</b>	<b>180,78</b>	<b>775,21</b>	<b>12,85</b>	<b>147,19</b>	<b>22,37</b>	<b>211,7</b>

28,12	Фрукт порционно	120	6,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	1,36	111,6	19,7	10,8	11,7	7,04	7,4	0,36	9,6
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,71	98,17	21,29	158,57	0,91	6,89	18,87	13,77
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	19,61	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	13,7	2,29	18,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9



	140	60	0,5	11,8	5,3	0,04	0,02	6	0	1,2	3,6	33,6	10,8	10,8	1,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Вареники с творожной начинкой	30	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
331,1 Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11 Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,4</b>	<b>21,6</b>	<b>89,1</b>	<b>647,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,46</b>	<b>85,29</b>	<b>0,26</b>	<b>13,61</b>	<b>368,65</b>	<b>812,76</b>	<b>381,15</b>	<b>79,41</b>	<b>380,75</b>	<b>4,94</b>	<b>23,73</b>	<b>23,62</b>	<b>94,47</b>
<b>Обед</b>																			
0,05 Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
*ЗП 113 Закуска овощная: свекла в нарезке	30	0,44	0,02	2,36	11,6	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,33	91,55	14,08	7,22	13,27	0,42	2	0,2	8,6
102,08 Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
33,02 Котлета "Аппетитная"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,8
331,07 Соус овощной с томатом	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
255,13 Рис отварной с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
275,01 Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>32,4</b>	<b>29,1</b>	<b>84,7</b>	<b>731,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>456,16</b>	<b>1,1</b>	<b>24,07</b>	<b>741,32</b>	<b>924,15</b>	<b>172,62</b>	<b>115,88</b>	<b>424,16</b>	<b>8,32</b>	<b>45,87</b>	<b>14,85</b>	<b>185,8</b>
<b>Полдник</b>																			
476,08 Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
420,12 Напиток из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	<b>49,6</b>	<b>251,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>22,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,64</b>	<b>19,65</b>	<b>200,61</b>	<b>36,75</b>	<b>14,15</b>	<b>60,83</b>	<b>1,62</b>	<b>3,44</b>	<b>3,44</b>	<b>18,29</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>62,3</b>	<b>54,2</b>	<b>223,4</b>	<b>1631</b>	<b>0,67</b>	<b>0,88</b>	<b>564,19</b>	<b>1,43</b>	<b>41,32</b>	<b>1129,6</b>	<b>1937,5</b>	<b>590,52</b>	<b>209,44</b>	<b>865,74</b>	<b>14,88</b>	<b>73,04</b>	<b>41,91</b>	<b>298,6</b>

	140	60	0,5	11,8	5,3	0,04	0,02	6	0	1,2	3,6	33,6	10,8	10,8	1,2	2,64	2,4	0,36	9,6
<b>Четверг, 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
118,06 Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28 Тефтели "Детские" с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26 Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430,1 Чай витаминизированный	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
0,08 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>70,7</b>	<b>517,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1102,8</b>	<b>0,83</b>	<b>7,18</b>	<b>547,26</b>	<b>457,89</b>	<b>249,45</b>	<b>57,58</b>	<b>219,34</b>	<b>4,36</b>	<b>55,06</b>	<b>4,5</b>	<b>85,12</b>
<b>Обед</b>																			
171,05 Яйцо отварное со свежим огурцом	30	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
* ЗП172,2 Винегрет овощной	50	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,30	0,01	0,00	17,95	26,89	0,09	0,19	14,78	0,00	12,28	0,52	0,34
140,11 Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
34,01 Фрикадельки "Детские" тушеные с соусом овощ	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
171,15 Гречневый гарнир	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
519,01 Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5 Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>28,8</b>	<b>25,1</b>	<b>106,1</b>	<b>765,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>317,8</b>	<b>2,21</b>	<b>29,57</b>	<b>332,47</b>	<b>1033,6</b>	<b>142,51</b>	<b>181,92</b>	<b>448,45</b>	<b>9,23</b>	<b>25,13</b>	<b>13,63</b>	<b>107,5</b>
<b>Полдник</b>																			
401,22 Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05 Ржанка	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>233,4</b>	<b>1739</b>	<b>0,91</b>	<b>1,08</b>	<b>1481,7</b>	<b>3,17</b>	<b>37,59</b>	<b>1018,3</b>	<b>1889,9</b>	<b>672,04</b>	<b>281,02</b>	<b>932,65</b>	<b>14,7</b>	<b>106,22</b>	<b>25,66</b>	<b>255,5</b>



Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
219,2	Сырники творожные	120	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
621,01	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35

Итого за Завтрак																				
Обед																				
1183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
* 3П16	Овощи натуральные/кукуруза	30	0,62	0,11	3,06	15,7	0	0,01	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0	0
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
279,39	Тефтели "Новинка" с овощами тушеными	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
518,02	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
40	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
720	Итого за Обед	720	28,5	27	100,7	760,1	0,48	0,45	283,35	1,47	35,12	487,84	1688,2	209,72	111,17	411,49	9,23	53,1	11,01	177,4
Полдник																				
738,36	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
300	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,6	283	0,09	0,17	120,46	0,7	22,83	215,1	172,81	54,2	16,82	107,55	1,8	31,91	11,26	44,68
1540	Итого за день	1540	66,1	45	214	1527	0,8	1,04	513,68	2,7	137,4	909,94	2366	500,28	183,23	817,81	14,26	99,61	55,51	290,8

Суббота, 2 неделя																				
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
375,01	Чай с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
510	Итого за Завтрак	510	34,9	19,4	70	594,3	0,2	0,54	924,34	0,24	6,3	387,3	587,7	416,97	93,32	471,98	3,11	32,07	39,54	124,5
Обед																				
33	Салат "Дальневосточный"	50	0,8	2,1	13,6	75,9	0,07	0,17	126,01	1,5	12,42	773,61	129,79	94,23	64,32	18,64	1,57	1786,2	1,62	7,48
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
239-У	Тефтели из рыбы под соусом овощным	90	19,2	11,5	24	276,3	0,14	0,16	149,89	1,69	4,17	241,87	425,2	102,84	43,48	259,51	1,68	161,88	23,29	716,2
15	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
740	Итого за Обед	740	33,8	23,7	106,2	771,8	0,53	0,45	463,26	3,29	36,49	1856,6	1059,5	288	196,65	511,04	7,61	1811,6	29,43	77,6
1580	Итого за день	1580	80,8	54,4	203,4	1626	0,81	1,34	1612,3	5,14	123	2478,5	1802,4	849,79	308,09	1147,2	13,14	1816,6	90,25	949,4

Итого за Завтрак																				
Обед																				
120,29г	салат дольки фруктов с соусом лимонным	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	115,04	431,31	172,99	99,94	279,14	0,94	1,96	0,73	0,71
679,34	Блинчики с яблоком тушеными	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
375,01	Чай фруктовый с лимоном	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
0,33	Хлеб пшеничный	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	0,45	57,87	0	85,46	292,75	875,27	391,3	77,91	338,96	5,14	16,9	11,09	76,68
Итого за Завтрак		200	66,1	45	214	1527	0,8	1,04	513,68	2,7	137,4	909,94	2366	500,28	183,23	817,81	14,26	99,61	55,51	290,8
Обед		200	33,8	23,7	106,2	771,8	0,53	0,45	463,26	3,29	36,49	1856,6	1059,5	288	196,65	511,04	7,61	1811,6	29,43	77,6
Итого за Обед		200	66,1	45	214	1527	0,8	1,04	513,68	2,7	137,4	909,94	2366	500,28	183,23	817,81	14,26	99,61	55,51	290,8







<b>Пятница, 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
28,11	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
340,17	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
430,10	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,2</b>	<b>25,2</b>	<b>60,8</b>	<b>561,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>270,45</b>	<b>2,91</b>	<b>17,09</b>	<b>624,24</b>	<b>789,59</b>	<b>245,05</b>	<b>92,5</b>	<b>354,21</b>	<b>5,61</b>	<b>57,21</b>	<b>39,08</b>	<b>93,61</b>
<b>Обед</b>																			
1183,06	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
<b>*ЗП 117</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,07</b>	<b>2,13</b>	<b>11,6</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,22</b>	<b>199,5</b>	<b>45</b>	<b>7,95</b>	<b>2,4</b>	<b>12,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>
392,22	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67
239,48	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,6	19,14	475,28
21,10	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
409,08	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>46,9</b>	<b>40,3</b>	<b>143</b>	<b>1123,1</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>201,57</b>	<b>3</b>	<b>36,31</b>	<b>685,2</b>	<b>1124,4</b>	<b>309,69</b>	<b>143,6</b>	<b>620,17</b>	<b>8,93</b>	<b>148,1</b>	<b>36,95</b>	<b>607,95</b>
<b>Полдник</b>																			
401,22	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>86</b>	<b>85,8</b>	<b>262,5</b>	<b>2166</b>	<b>0,87</b>	<b>1,55</b>	<b>544,1</b>	<b>6,04</b>	<b>54,39</b>	<b>1472,97</b>	<b>2385,3</b>	<b>896,82</b>	<b>284,62</b>	<b>1285,24</b>	<b>15,7</b>	<b>235,9</b>	<b>84,06</b>	<b>774,41</b>

<b>Суббота, 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3,00	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
901,01	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
181,11	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36,31
693,11	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5,46	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>25,2</b>	<b>83,7</b>	<b>651,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,44</b>	<b>151,33</b>	<b>0,41</b>	<b>1,54</b>	<b>739,88</b>	<b>521,16</b>	<b>516,97</b>	<b>74,64</b>	<b>420,43</b>	<b>2,6</b>	<b>43,11</b>	<b>1,2</b>	<b>84,99</b>
<b>Обед</b>																			
400,13	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,1	14,19	473,19
132,12	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	15,35
33,09	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	236,56	3,44	20,51	4,92	53,07
171,21	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,41	0,1	0	18,55	80,81	49,56	32,54	93,31	1,08	2,03	1,14	12,82
345,78	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
5,00	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>45,8</b>	<b>44,8</b>	<b>106</b>	<b>1012</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>508,14</b>	<b>3,01</b>	<b>97,12</b>	<b>888,17</b>	<b>1293,1</b>	<b>436,45</b>	<b>148,04</b>	<b>650,95</b>	<b>9,55</b>	<b>161,2</b>	<b>24,69</b>	<b>589,03</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>77,8</b>	<b>76,9</b>	<b>233,7</b>	<b>1939,2</b>	<b>0,87</b>	<b>1,09</b>	<b>771,63</b>	<b>3,44</b>	<b>113,9</b>	<b>1941,88</b>	<b>2249,9</b>	<b>997,02</b>	<b>251,66</b>	<b>1187,36</b>	<b>14</b>	<b>250,1</b>	<b>39,51</b>	<b>723,24</b>

219,15	160	16	15,2	25,6	313,81	0,06	0,23	27,79	0	0,22	109,5	69,73	38,10	6,89	43,86	0,13	8,36	0,94	1,7
228,06	50	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,78	17,38	1,68	0	0,01	0,4
375,01	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	0	0	0	299,4	55,8	1,2	8,4	39	0,66	1,92	1,6	8,7
5,37	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	485,02	325,58	76,96	449,07	4,1	29,35	48,31	104,07	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41,2</b>	<b>23</b>	<b>75,9</b>	<b>675,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,49</b>	<b>911</b>	<b>0,16</b>	<b>7,48</b>	<b>475,36</b>	<b>885,02</b>	<b>325,58</b>	<b>76,96</b>	<b>449,07</b>	<b>4,1</b>	<b>29,35</b>	<b>48,31</b>	<b>104,07</b>



228,06	Супе заварной сладкий	50	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	30,55	69,72	58,19	6,89	41,86	0,15	5,46	0,94	1,22
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,11	56,27	11,6	9,28	1,78	1,68	0	0,02	0,4
5,37	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	1,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41,2</b>	<b>23</b>	<b>75,9</b>	<b>675,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,49</b>	<b>911</b>	<b>0,16</b>	<b>7,48</b>	<b>475,36</b>	<b>485,92</b>	<b>325,58</b>	<b>76,96</b>	<b>449,07</b>	<b>4,1</b>	<b>25,35</b>	<b>48,31</b>	<b>104,07</b>
	<b>Обед</b>																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
34,00	Фрикадельки "Школьные" тушеные с соусом овощным	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
332,28	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29,1</b>	<b>31,7</b>	<b>111</b>	<b>845,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>255,44</b>	<b>1,01</b>	<b>18,02</b>	<b>641,25</b>	<b>824,72</b>	<b>442,33</b>	<b>86,51</b>	<b>379,27</b>	<b>6,41</b>	<b>46,05</b>	<b>8,05</b>	<b>90,09</b>
	<b>Полдник</b>																			
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
407,00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
350	Итого за Полдник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34
	<b>Итого за День</b>	<b>1740</b>	<b>76,9</b>	<b>58,5</b>	<b>256,5</b>	<b>1859,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0,88</b>	<b>1191,5</b>	<b>1,24</b>	<b>47,72</b>	<b>1152,06</b>	<b>1796</b>	<b>823,4</b>	<b>187,91</b>	<b>906,98</b>	<b>15,01</b>	<b>75,33</b>	<b>59,89</b>	<b>215,5</b>

	<b>Четверг, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
50,32	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,27	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,5</b>	<b>98,2</b>	<b>660,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>79,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>299,87</b>	<b>409,09</b>	<b>303,55</b>	<b>92,75</b>	<b>366,34</b>	<b>3,32</b>	<b>15,98</b>	<b>22,43</b>	<b>65,78</b>
	<b>Обед</b>																			
67,04	Овощи натуральные: кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
*ЗП 54,20	Овощи натуральные: зеленый горошек	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
99,91	Суп овощной "Летний"	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
279,51	Тэфтели "Детские" с овощами тушёными	90	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
	5 Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31,3</b>	<b>40,3</b>	<b>93,5</b>	<b>861,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>463,77</b>	<b>1,46</b>	<b>56,91</b>	<b>2149,33</b>	<b>1850,6</b>	<b>302,84</b>	<b>142,8</b>	<b>488,29</b>	<b>8,84</b>	<b>269,4</b>	<b>8,75</b>	<b>177,91</b>
	<b>Полдник</b>																			
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Сметана порционо	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,08	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>12,3</b>	<b>55,6</b>	<b>381,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>111,76</b>	<b>0,74</b>	<b>11,07</b>	<b>370,95</b>	<b>529,15</b>	<b>151,62</b>	<b>39,64</b>	<b>169,15</b>	<b>3,79</b>	<b>56,32</b>	<b>12,11</b>	<b>67,76</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1730</b>	<b>64,6</b>	<b>73,1</b>	<b>247,3</b>	<b>1903,5</b>	<b>0,91</b>	<b>1,01</b>	<b>654,89</b>	<b>2,57</b>	<b>68,58</b>	<b>2820,15</b>	<b>2786,9</b>	<b>758,01</b>	<b>275,19</b>	<b>1023,78</b>	<b>15,95</b>	<b>341,7</b>	<b>43,29</b>	<b>311,45</b>



Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"		Школьный Стандарт		Возрастная категория: от 12 до 18 лет																
№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевы г	Энергет. ккал	B2 мг	A мкг	D ретинол мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																				г
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
3.00	Гастрономия: сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	5,2	0,19	0,14	16,2	17,6	17,6	7	100	0,2	0	2,9	0
901.01	Гастрономия: масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	4,5	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345.55	Каша молочная "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,09	395,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
693.11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	270,33	167,08	14,12	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5.46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,4	4,2	10,15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77</b>	<b>613,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>148,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>982,44</b>	<b>501,92</b>	<b>84,97</b>	<b>433,4</b>	<b>2,71</b>	<b>76,3</b>	<b>14,61</b>	<b>87,58</b>	
<b>Обед</b>																				
24.24	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
*ЗП 117	Овощная закуска: капуста консервированная, кукуруза	30	0,6	0,07	2,13	11,6	0	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,1	1,1
140.36	Суп картофельный с вермишелью	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,13	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
33.09	Биточки "Селянские" тушеные с соусом овощным	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88
74.02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519.01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>37,5</b>	<b>34,4</b>	<b>108,8</b>	<b>896,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,45</b>	<b>177,33</b>	<b>0,97</b>	<b>28</b>	<b>433,79</b>	<b>1027,5</b>	<b>206,95</b>	<b>222,45</b>	<b>572,39</b>	<b>11,28</b>	<b>23,73</b>	<b>13,6</b>	<b>147,92</b>
<b>Полдник</b>																				
338.08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
695.31	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
420.13	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>5,6</b>	<b>78,1</b>	<b>408,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>34,91</b>	<b>0,07</b>	<b>2,62</b>	<b>89,04</b>	<b>303,02</b>	<b>95,52</b>	<b>23,9</b>	<b>119,63</b>	<b>2,01</b>	<b>5,17</b>	<b>10,85</b>	<b>27,1</b>
<b>Итого за День</b>		<b>1710</b>	<b>69,8</b>	<b>64,7</b>	<b>263,9</b>	<b>1918,5</b>	<b>0,82</b>	<b>0,99</b>	<b>360,44</b>	<b>1,44</b>	<b>32,1</b>	<b>1505,27</b>	<b>1832,4</b>	<b>834,16</b>	<b>331,32</b>	<b>1125,42</b>	<b>16,02</b>	<b>105,2</b>	<b>39,06</b>	<b>262,6</b>

Вторник, 1 неделя		Школьный Стандарт		Возрастная категория: от 12 до 18 лет																
№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевы г	Энергет. ккал	B2 мг	A мкг	D ретинол мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																				г
<b>Завтрак</b>																				
28.12	Фрукт. порционно	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672.05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234.09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	22,91	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>577,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>63,96</b>	<b>0,2</b>	<b>17,98</b>	<b>506,25</b>	<b>962,62</b>	<b>250,78</b>	<b>74,84</b>	<b>269,78</b>	<b>5,55</b>	<b>22,24</b>	<b>9,7</b>	<b>81,98</b>
<b>Обед</b>																				
1183.06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
* ЗП 54,60/54	Идло отварное с зеленым горошком	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
66.02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
279.20	Бифтекс "Детский" с овощами тушеными	90	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54
21.10	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
409.08	Напиток из яблок и ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>34,1</b>	<b>37,3</b>	<b>112,9</b>	<b>922,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>298,9</b>	<b>2,31</b>	<b>27,84</b>	<b>735,19</b>	<b>1025,2</b>	<b>323,95</b>	<b>123,28</b>	<b>465,35</b>	<b>8,17</b>	<b>35,88</b>	<b>17,79</b>	<b>197,93</b>
<b>Полдник</b>																				
520.20	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
432.28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
345.78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>12</b>	<b>51,4</b>	<b>358,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>93,38</b>	<b>0,13</b>	<b>6,61</b>	<b>504,7</b>	<b>623,58</b>	<b>93,21</b>	<b>33,08</b>	<b>142,24</b>	<b>2,17</b>	<b>72,46</b>	<b>4,84</b>	<b>57,7</b>
<b>Итого за День</b>		<b>1720</b>	<b>61,5</b>	<b>66,4</b>	<b>254,3</b>	<b>1859,1</b>	<b>0,78</b>	<b>0,87</b>	<b>456,24</b>	<b>2,64</b>	<b>54,43</b>	<b>1746,14</b>	<b>2611,4</b>	<b>667,94</b>	<b>231,2</b>	<b>877,37</b>	<b>15,89</b>	<b>130,6</b>	<b>32,33</b>	<b>337,61</b>







<b>Среда, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
28,12	Фрукт порционно	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,17	Вареники с творогом и вишней	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
1	Молоко створенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>29,9</b>	<b>26,2</b>	<b>105,9</b>	<b>778,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>100,05</b>	<b>0,35</b>	<b>13,81</b>	<b>464,3</b>	<b>862,28</b>	<b>413,35</b>	<b>87,36</b>	<b>436,04</b>	<b>5,33</b>	<b>26,17</b>	<b>30,03</b>	<b>106,14</b>	
<b>Обед</b>																				
0,05	Закуска овощная:капуста б/к	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
<b>*ЭП 113</b>	<b>Закуска овощная: свекла в нарезке</b>	<b>30</b>	<b>0,44</b>	<b>0,02</b>	<b>2,36</b>	<b>11,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>13,4</b>	<b>0</b>	<b>4,86</b>	<b>13,33</b>	<b>91,55</b>	<b>14,08</b>	<b>7,22</b>	<b>13,27</b>	<b>0,42</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>
102,05	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
Котлеты "Аппетитные" запеченные с соусом																				
33,22/331,07	овощным с томатом	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07
255,14	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>820</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>37,5</b>	<b>33,4</b>	<b>99,7</b>	<b>850</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>545,1</b>	<b>1,22</b>	<b>25,78</b>	<b>859,36</b>	<b>1076,7</b>	<b>195,2</b>	<b>135,42</b>	<b>491,61</b>	<b>9,47</b>	<b>53,05</b>	<b>17,42</b>	<b>213,69</b>	
<b>Полдник</b>																				
1,9	Салат коктейль-фруктовый	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>5,8</b>	<b>3,7</b>	<b>55,6</b>	<b>278,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>25,99</b>	<b>0,07</b>	<b>21,14</b>	<b>29,42</b>	<b>319,41</b>	<b>49,3</b>	<b>19,65</b>	<b>69,33</b>	<b>2,25</b>	<b>4,44</b>	<b>3,64</b>	<b>24,54</b>	
<b>1720</b>	<b>Итого за день</b>	<b>73,2</b>	<b>63,3</b>	<b>261,2</b>	<b>1906,4</b>	<b>0,79</b>	<b>0,99</b>	<b>671,14</b>	<b>1,64</b>	<b>60,73</b>	<b>1353,08</b>	<b>2258,4</b>	<b>657,85</b>	<b>242,43</b>	<b>996,98</b>	<b>17,05</b>	<b>83,66</b>	<b>51,09</b>	<b>344,37</b>	

<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
118,06	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
279,41	Тертель "Детские" с овощами тушёными	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28
332,26	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430,10	Чай витаминизированный	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
5,37	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>23,8</b>	<b>22,3</b>	<b>90,8</b>	<b>658,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>1334</b>	<b>1,08</b>	<b>49,04</b>	<b>716,21</b>	<b>638,63</b>	<b>292,78</b>	<b>79,81</b>	<b>289,5</b>	<b>6,34</b>	<b>66,24</b>	<b>6,56</b>	<b>108,45</b>	
<b>Обед</b>																				
171,05	Яйцо отварное со свежим огурцом	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
<b>*ЭП 72,22</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>50</b>	<b>0,95</b>	<b>3,1</b>	<b>5,17</b>	<b>52,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>9,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>17,95</b>	<b>26,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>14,78</b>	<b>0</b>	<b>12,3</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
34,01	фриздельки "Детские" с соусом овощным	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
74,02	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>810</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>34,2</b>	<b>32,3</b>	<b>123,5</b>	<b>921,9</b>	<b>0,64</b>	<b>0,65</b>	<b>375,93</b>	<b>2,51</b>	<b>30,89</b>	<b>391,31</b>	<b>1206,3</b>	<b>157,67</b>	<b>223,2</b>	<b>539,94</b>	<b>11,07</b>	<b>29,16</b>	<b>17,89</b>	<b>126,62</b>	
<b>Полдник</b>																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>169,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>	
<b>1710</b>	<b>Итого за день</b>	<b>73,9</b>	<b>74,9</b>	<b>273</b>	<b>2061,6</b>	<b>1,07</b>	<b>1,31</b>	<b>1782</b>	<b>3,72</b>	<b>80,92</b>	<b>1271,05</b>	<b>2316,3</b>	<b>792,53</b>	<b>351,53</b>	<b>1140,3</b>	<b>18,57</b>	<b>125,9</b>	<b>32,48</b>	<b>307,92</b>	