

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Романовская школа



Т.Ю. Шипкова



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

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



7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>25,7</b>	<b>23,4</b>	<b>112,2</b>	<b>763,0</b>	<b>0,5</b>	<b>14,8</b>	<b>34,1</b>	<b>6,4</b>	<b>261,0</b>	<b>442,6</b>	<b>161,2</b>	<b>7,8</b>	<b>0,3</b>	<b>41,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>3,5</b>	<b>11,0</b>	<b>44,0</b>	<b>288,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,1</b>	<b>70,5</b>	<b>25,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>51,8</b>	<b>51,8</b>	<b>202,9</b>	<b>1489,4</b>	<b>3,0</b>	<b>15,7</b>	<b>170,3</b>	<b>8,2</b>	<b>564,5</b>	<b>947,7</b>	<b>241,8</b>	<b>14,3</b>	<b>1,1</b>	<b>95,3</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	100	6,3	13,9	29,5	268,4	0,1	0,4	38,9	0,4	171,6	511,2	24,7	0,9	0,2	4,7	120313	120314
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,2</b>	<b>17,4</b>	<b>55,9</b>	<b>422,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>64,9</b>	<b>0,8</b>	<b>203,8</b>	<b>588,7</b>	<b>31,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат Летний	60	0,7	3,7	4,2	53,7	0,0	8,5	0,0	1,8	12,0	25,1	10,6	0,5	0,0	6,4	100550	100550
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,8	2,6	10,8	81,8	0,1	7,5	6,4	1,4	97,3	120,8	37,9	1,0	0,1	12,9	110314	110315
3	Паста Альфредо с курицей	230	16,3	15,3	51,8	410,3	0,2	8,0	116,5	3,2	231,1	321,9	45,4	2,4	0,3	133,0	120702	120703
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>25,0</b>	<b>23,1</b>	<b>114,0</b>	<b>764,4</b>	<b>0,4</b>	<b>24,0</b>	<b>122,9</b>	<b>7,2</b>	<b>400,2</b>	<b>551,4</b>	<b>104,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,5</b>	<b>154,3</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204 190205	190206
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>13,7</b>	<b>7,5</b>	<b>43,1</b>	<b>296,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>66,4</b>	<b>0,6</b>	<b>408,8</b>	<b>365,0</b>	<b>43,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>21,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,8</b>	<b>48,0</b>	<b>213,0</b>	<b>1482,9</b>	<b>0,7</b>	<b>28,1</b>	<b>254,2</b>	<b>8,7</b>	<b>1012,8</b>	<b>1505,1</b>	<b>178,4</b>	<b>7,0</b>	<b>1,3</b>	<b>180,8</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша гречневая на молоке	150	5,0	9,3	21,6	190,3	0,1	0,6	27,5	0,2	136,5	153,0	51,2	1,3	0,2	17,7	120207	120208
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,0</b>	<b>16,1</b>	<b>63,8</b>	<b>456,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>41,0</b>	<b>0,9</b>	<b>261,7</b>	<b>294,7</b>	<b>89,5</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>26,5</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	100,9	31,3	1,8	0,1	11,2	110307-3	110308-3
3	Плов мясной	150	16,3	11,9	29,4	284,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120551	120550
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>28,1</b>	<b>20,4</b>	<b>101,3</b>	<b>698,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,5</b>	<b>0,0</b>	<b>5,3</b>	<b>205,3</b>	<b>187,9</b>	<b>50,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>17,7</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс "Столичный"	60	4,3	12,6	30,8	253,6	0,1	0,0	50,4	0,7	16,8	53,2	6,6	0,8	0,1	5,5	170601	170602
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
	<b>Итого:</b>		<b>4,7</b>	<b>12,7</b>	<b>58,6</b>	<b>368,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>50,5</b>	<b>0,8</b>	<b>31,7</b>	<b>76,4</b>	<b>14,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>46,8</b>	<b>49,2</b>	<b>223,6</b>	<b>1522,6</b>	<b>0,5</b>	<b>25,7</b>	<b>91,5</b>	<b>7,0</b>	<b>498,7</b>	<b>559,0</b>	<b>154,0</b>	<b>7,6</b>	<b>0,5</b>	<b>49,7</b>		
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша манная молочная	150	4,9	8,5	21,3	178,1	0,0	0,6	23,6	0,3	124,0	106,0	17,2	0,3	0,1	15,8	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,2</b>	<b>16,6</b>	<b>57,4</b>	<b>428,1</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>39,8</b>	<b>0,7</b>	<b>282,8</b>	<b>266,3</b>	<b>53,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>34,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	0,0	1,0	21,0	103,4	26,1	1,5	0,1	16,2	110311	110312
3	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,9</b>	<b>28,5</b>	<b>97,4</b>	<b>755,4</b>	<b>0,4</b>	<b>42,9</b>	<b>36,2</b>	<b>6,0</b>	<b>385,2</b>	<b>657,6</b>	<b>110,1</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>139,2</b>		

Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>15,9</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>408,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>62,0</b>	<b>2,2</b>	<b>417,4</b>	<b>394,0</b>	<b>50,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>54,9</b>	<b>57,0</b>	<b>215,1</b>	<b>1591,6</b>	<b>3,1</b>	<b>46,1</b>	<b>138,0</b>	<b>9,0</b>	<b>1085,4</b>	<b>1317,8</b>	<b>213,2</b>	<b>9,6</b>	<b>1,2</b>	<b>191,4</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>49,3</b>	<b>53,8</b>	<b>210,8</b>	<b>1513,5</b>	<b>1,4</b>	<b>35,8</b>	<b>148,6</b>	<b>8,2</b>	<b>689,0</b>	<b>947,9</b>	<b>176,8</b>	<b>8,9</b>	<b>0,9</b>	<b>117,5</b>		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	150	17,1	4,9	10,5	155,0	0,1	0,3	51,0	0,7	128,3	293,8	21,6	2,8	0,5	30,5	120302	120323
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	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 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>20,2</b>	<b>14,3</b>	<b>47,1</b>	<b>398,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>81,0</b>	<b>1,5</b>	<b>142,9</b>	<b>335,1</b>	<b>26,8</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>31,4</b>		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8	0,1	12,3	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>29,3</b>	<b>26,2</b>	<b>121,6</b>	<b>840,4</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>23,0</b>	<b>6,5</b>	<b>142,4</b>	<b>399,4</b>	<b>84,9</b>	<b>5,2</b>	<b>0,2</b>	<b>79,2</b>		
Полдник																		
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	50	3,6	2,5	29,8	155,3	0,0	0,3	1,5	0,9	21,2	37,3	6,7	0,6	0,0	4,2	190301-1 190302	190303
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>9,6</b>	<b>8,9</b>	<b>39,2</b>	<b>275,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>31,5</b>	<b>0,9</b>	<b>263,2</b>	<b>219,3</b>	<b>34,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>22,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,0</b>	<b>49,4</b>	<b>207,9</b>	<b>1514,1</b>	<b>0,5</b>	<b>17,2</b>	<b>135,5</b>	<b>8,9</b>	<b>548,5</b>	<b>953,8</b>	<b>146,4</b>	<b>9,3</b>	<b>1,1</b>	<b>132,8</b>		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	150	4,3	8,2	20,2	167,7	0,1	0,3	17,6	0,1	77,2	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
3	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 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,1</b>	<b>21,1</b>	<b>65,9</b>	<b>494,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>61,1</b>	<b>0,8</b>	<b>220,0</b>	<b>247,4</b>	<b>71,6</b>	<b>5,1</b>	<b>0,3</b>	<b>25,0</b>		
Обед																		
1	Салат Летний	60	0,7	3,7	4,2	53,7	0,0	8,5	0,0	1,8	12,0	25,1	10,6	0,5	0,0	6,4	100550	100550
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	200	3,8	2,2	10,2	75,8	0,1	5,2	0,0	1,9	67,8	86,9	23,8	1,1	0,1	12,9	110309	110310
3	Азу из говядины с соусом томатным	80	11,4	1,0	4,5	72,0	0,0	2,3	0,0	2,1	13,7	109,7	15,4	1,6	0,1	16,2	120503	120504
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,2</b>	<b>17,1</b>	<b>100,3</b>	<b>661,9</b>	<b>0,5</b>	<b>17,7</b>	<b>13,5</b>	<b>6,8</b>	<b>162,4</b>	<b>439,7</b>	<b>159,2</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>45,9</b>		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>13,0</b>	<b>9,9</b>	<b>45,4</b>	<b>324,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,5</b>	<b>411,6</b>	<b>376,0</b>	<b>46,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>49,3</b>	<b>48,1</b>	<b>211,5</b>	<b>1480,8</b>	<b>0,8</b>	<b>34,6</b>	<b>134,6</b>	<b>9,1</b>	<b>794,0</b>	<b>1063,1</b>	<b>276,7</b>	<b>13,6</b>	<b>1,1</b>	<b>88,9</b>		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
1	Изделия макаронные отварные	100	5,6	5,5	32,8	202,8	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402
1	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,7</b>	<b>21,6</b>	<b>70,8</b>	<b>546,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>35,0</b>	<b>1,7</b>	<b>68,2</b>	<b>198,6</b>	<b>28,9</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>34,9</b>		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201

2	Солянка	200	3,4	4,9	2,4	66,7	0,0	5,9	6,0	1,1	56,1	64,2	11,6	0,9	0,1	9,0	110205	110206
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,3</b>	<b>33,0</b>	<b>109,8</b>	<b>843,5</b>	<b>0,4</b>	<b>38,1</b>	<b>71,3</b>	<b>6,0</b>	<b>363,2</b>	<b>467,6</b>	<b>92,1</b>	<b>6,2</b>	<b>0,4</b>	<b>57,5</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Фигочай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>3,5</b>	<b>11,0</b>	<b>44,0</b>	<b>288,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,1</b>	<b>70,5</b>	<b>25,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>46,5</b>	<b>65,6</b>	<b>224,6</b>	<b>1679,0</b>	<b>0,6</b>	<b>47,3</b>	<b>145,3</b>	<b>8,3</b>	<b>449,4</b>	<b>736,7</b>	<b>146,3</b>	<b>10,3</b>	<b>0,6</b>	<b>96,7</b>		
<b>День 10 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Оладьи	90	12,2	2,7	6,3	99,0	0,1	0,2	3,8	2,8	46,4	74,2	12,4	0,7	0,1	0,0		
2	Молоко стуженное с сахаром	30	0,2	2,6	16,7	98,4	0,0	0,3	12,6	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	0,1	2,7	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
	<b>Итого:</b>		<b>19,1</b>	<b>9,4</b>	<b>67,3</b>	<b>437,6</b>	<b>2,6</b>	<b>10,1</b>	<b>32,6</b>	<b>3,5</b>	<b>323,9</b>	<b>290,8</b>	<b>75,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,4</b>	<b>22,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Уха Ростовская	200	7,4	2,8	7,0	82,8	0,1	12,3	2,5	2,2	104,6	173,8	26,8	0,9	0,1	46,5	110316	110317
3	Тефтели с рисом	140	12,4	5,5	20,8	182,2	0,1	0,8	0,0	0,7	11,0	165,3	26,2	2,2	0,1	14,4	120521	120522
4	Картофель запеченный	150	3,2	9,7	22,5	189,9	0,2	15,8	0,0	2,1	29,1	92,6	36,6	1,5	0,1	30,4	130106	1301041
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>27,6</b>	<b>26,2</b>	<b>92,8</b>	<b>719,5</b>	<b>0,4</b>	<b>36,6</b>	<b>15,0</b>	<b>8,3</b>	<b>236,4</b>	<b>551,7</b>	<b>114,7</b>	<b>6,4</b>	<b>0,4</b>	<b>99,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс "Столичный"	60	4,3	12,6	30,8	253,6	0,1	0,0	50,4	0,7	16,8	53,2	6,6	0,8	0,1	5,5	170601	170602
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
	<b>Итого:</b>		<b>6,4</b>	<b>14,8</b>	<b>50,1</b>	<b>359,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>60,9</b>	<b>0,7</b>	<b>105,5</b>	<b>122,7</b>	<b>16,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>53,0</b>	<b>50,5</b>	<b>210,2</b>	<b>1516,5</b>	<b>3,1</b>	<b>47,1</b>	<b>108,5</b>	<b>12,6</b>	<b>665,8</b>	<b>965,2</b>	<b>206,4</b>	<b>14,0</b>	<b>0,9</b>	<b>133,8</b>		
<b>День 11 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	100	7,0	14,5	38,3	312,0	0,1	0,5	46,8	0,4	226,9	542,7	25,2	0,6	0,3	6,3	120313	120314
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,8</b>	<b>17,2</b>	<b>64,6</b>	<b>456,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>46,8</b>	<b>0,8</b>	<b>236,8</b>	<b>565,2</b>	<b>31,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>7,0</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549
2	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	100,9	31,3	1,8	0,1	11,2	110307	110308
3	Гуляш из мяса птицы	80	9,9	3,2	2,7	79,4	0,0	1,7	28,0	0,4	9,6	71,6	9,4	0,7	0,1	8,6	120601	120602
4	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>27,8</b>	<b>18,7</b>	<b>137,9</b>	<b>832,7</b>	<b>0,4</b>	<b>18,7</b>	<b>41,5</b>	<b>6,1</b>	<b>158,1</b>	<b>362,6</b>	<b>91,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,2</b>	<b>74,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>15,9</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>408,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>62,0</b>	<b>2,2</b>	<b>417,4</b>	<b>394,0</b>	<b>50,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>54,5</b>	<b>47,8</b>	<b>262,7</b>	<b>1697,0</b>	<b>0,7</b>	<b>21,2</b>	<b>150,3</b>	<b>9,1</b>	<b>812,2</b>	<b>1321,8</b>	<b>172,7</b>	<b>7,8</b>	<b>1,1</b>	<b>99,6</b>		
<b>День 12 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша овсяная на молоке	150	6,3	8,6	13,6	151,4	0,1	0,3	22,1	0,4	81,4	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
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 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,1	6,0	42,8	4,4	0,6	0,0	1,4	100100	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,6</b>	<b>20,9</b>	<b>45,6</b>	<b>412,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>65,6</b>	<b>0,6</b>	<b>203,2</b>	<b>269,8</b>	<b>67,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>23,9</b>		
<b>Обед</b>																		

1	Винегрет	60	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5	0,0	5,1	100501	100501	
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	6,5	0,0	2,0	17,7	68,7	19,6	0,9	0,1	11,8	110301	110302	
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310	
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>		<b>29,2</b>	<b>24,1</b>	<b>112,0</b>	<b>783,9</b>	<b>0,8</b>	<b>58,2</b>	<b>7914,4</b>	<b>7,3</b>	<b>452,9</b>	<b>816,4</b>	<b>170,1</b>	<b>15,5</b>	<b>3,2</b>	<b>50,7</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304	190306	
2	Фигочай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107	
	<b>Итого:</b>		<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>44,0</b>	<b>250,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,0</b>	<b>1,0</b>	<b>51,6</b>	<b>128,1</b>	<b>9,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>46,2</b>	<b>50,9</b>	<b>201,6</b>	<b>1446,4</b>	<b>1,0</b>	<b>59,2</b>	<b>7989,0</b>	<b>8,9</b>	<b>707,7</b>	<b>1214,4</b>	<b>246,9</b>	<b>18,5</b>	<b>3,5</b>	<b>79,2</b>			
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>51,4</b>	<b>52,1</b>	<b>219,7</b>	<b>1555,6</b>	<b>1,1</b>	<b>37,8</b>	<b>1443,9</b>	<b>9,5</b>	<b>662,9</b>	<b>1042,5</b>	<b>199,2</b>	<b>12,2</b>	<b>1,4</b>	<b>105,2</b>			
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>50,4</b>	<b>52,9</b>	<b>215,3</b>	<b>1534,6</b>	<b>1,3</b>	<b>36,8</b>	<b>796,2</b>	<b>8,9</b>	<b>676,0</b>	<b>995,2</b>	<b>188,0</b>	<b>10,6</b>	<b>1,1</b>	<b>111,3</b>			

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





7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>31,1</b>	<b>30,5</b>	<b>127,3</b>	<b>908,6</b>	<b>0,6</b>	<b>20,0</b>	<b>41,9</b>	<b>8,7</b>	<b>319,4</b>	<b>536,1</b>	<b>198,7</b>	<b>9,3</b>	<b>0,4</b>	<b>53,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
<b>Итого:</b>			<b>3,5</b>	<b>11,0</b>	<b>44,0</b>	<b>288,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,1</b>	<b>70,5</b>	<b>25,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>64,4</b>	<b>61,1</b>	<b>231,7</b>	<b>1739,1</b>	<b>3,2</b>	<b>21,0</b>	<b>195,2</b>	<b>11,1</b>	<b>670,4</b>	<b>1156,0</b>	<b>289,2</b>	<b>17,0</b>	<b>1,4</b>	<b>117,1</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	110	6,7	14,5	30,7	279,4	0,1	0,4	39,1	0,4	174,6	517,4	27,9	1,0	0,2	4,9	120313	120314
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>			<b>12,0</b>	<b>18,6</b>	<b>67,3</b>	<b>485,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>65,1</b>	<b>1,1</b>	<b>211,6</b>	<b>611,6</b>	<b>37,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,8	3,3	13,5	102,3	0,1	9,4	8,0	1,8	121,6	151,0	47,4	1,3	0,1	16,1	110314	110315
3	Паста Альфредо с курицей	300	22,0	20,5	62,9	524,2	0,2	12,0	170,8	4,6	340,3	468,9	65,4	3,3	0,4	185,7	120702	120703
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>33,2</b>	<b>31,7</b>	<b>140,5</b>	<b>981,0</b>	<b>0,5</b>	<b>35,5</b>	<b>178,8</b>	<b>10,3</b>	<b>591,7</b>	<b>795,3</b>	<b>145,7</b>	<b>7,1</b>	<b>0,6</b>	<b>216,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Пирожок с яблочным джемом	50	3,7	1,5	27,5	138,1	0,0	0,1	10,4	0,5	8,8	25,0	5,1	0,5	0,0	3,8	190204 190205	190206
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
<b>Итого:</b>			<b>9,7</b>	<b>7,9</b>	<b>36,9</b>	<b>258,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>40,4</b>	<b>0,5</b>	<b>250,8</b>	<b>207,0</b>	<b>33,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>21,8</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54,9</b>	<b>58,1</b>	<b>244,7</b>	<b>1724,8</b>	<b>0,8</b>	<b>38,8</b>	<b>284,2</b>	<b>12,0</b>	<b>1054,0</b>	<b>1614,0</b>	<b>215,9</b>	<b>9,5</b>	<b>1,2</b>	<b>243,1</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	182,0	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>			<b>14,2</b>	<b>18,6</b>	<b>60,7</b>	<b>467,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,1</b>	<b>0,6</b>	<b>302,5</b>	<b>328,9</b>	<b>104,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307-3	110308-3
3	Плов мясной	200	21,7	15,9	39,1	378,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120551	120550
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>36,6</b>	<b>28,8</b>	<b>123,9</b>	<b>896,5</b>	<b>0,3</b>	<b>37,5</b>	<b>0,0</b>	<b>7,6</b>	<b>290,6</b>	<b>229,5</b>	<b>64,7</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>23,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс "Столичный"	60	4,3	12,6	30,8	253,6	0,1	0,0	50,4	0,7	16,8	53,2	6,6	0,8	0,1	5,5	170601	170602
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
<b>Итого:</b>			<b>4,4</b>	<b>12,6</b>	<b>48,7</b>	<b>326,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>50,4</b>	<b>0,8</b>	<b>24,0</b>	<b>58,6</b>	<b>11,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>55,2</b>	<b>60,0</b>	<b>233,2</b>	<b>1690,7</b>	<b>0,6</b>	<b>41,6</b>	<b>100,5</b>	<b>9,0</b>	<b>617,0</b>	<b>617,0</b>	<b>180,0</b>	<b>8,1</b>	<b>0,6</b>	<b>61,5</b>		
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша манная молочная	200	6,5	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4	0,2	21,1	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>			<b>13,8</b>	<b>19,4</b>	<b>64,5</b>	<b>487,4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,4</b>	<b>47,7</b>	<b>0,8</b>	<b>324,1</b>	<b>301,6</b>	<b>58,9</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>39,5</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	0,0	1,2	25,8	117,7	32,1	1,8	0,1	19,7	110311	110312
3	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>29,3</b>	<b>36,0</b>	<b>107,8</b>	<b>874,2</b>	<b>0,5</b>	<b>51,4</b>	<b>47,9</b>	<b>8,1</b>	<b>420,4</b>	<b>723,1</b>	<b>131,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>153,0</b>		

Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>408,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>62,0</b>	<b>2,2</b>	<b>417,4</b>	<b>394,0</b>	<b>50,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>57,6</b>	<b>67,3</b>	<b>232,6</b>	<b>1769,9</b>	<b>3,2</b>	<b>54,8</b>	<b>157,6</b>	<b>11,2</b>	<b>1162,0</b>	<b>1418,7</b>	<b>240,0</b>	<b>10,7</b>	<b>1,4</b>	<b>210,5</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>57,3</b>	<b>63,8</b>	<b>237,0</b>	<b>1737,5</b>	<b>1,5</b>	<b>46,5</b>	<b>165,4</b>	<b>11,0</b>	<b>809,4</b>	<b>1089,6</b>	<b>210,7</b>	<b>10,6</b>	<b>1,0</b>	<b>144,2</b>		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	200	22,8	6,5	14,0	206,6	0,1	0,4	68,0	1,0	171,1	391,8	28,8	3,7	0,7	40,7	120302	120323
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	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 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>24,4</b>	<b>15,4</b>	<b>40,3</b>	<b>397,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>98,0</b>	<b>1,4</b>	<b>180,9</b>	<b>416,3</b>	<b>31,4</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>41,6</b>		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303	110304
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>32,6</b>	<b>31,7</b>	<b>135,7</b>	<b>959,6</b>	<b>0,3</b>	<b>23,4</b>	<b>28,1</b>	<b>8,3</b>	<b>173,0</b>	<b>445,3</b>	<b>102,4</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>95,7</b>		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами	60	3,9	10,5	32,6	240,7	0,1	0,0	50,4	0,8	17,9	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5	170607	170603
2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
	<b>Итого:</b>		<b>4,0</b>	<b>10,6</b>	<b>54,8</b>	<b>330,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>50,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,0</b>	<b>55,4</b>	<b>9,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>61,0</b>	<b>57,6</b>	<b>230,8</b>	<b>1688,1</b>	<b>0,5</b>	<b>26,0</b>	<b>176,5</b>	<b>10,6</b>	<b>375,9</b>	<b>916,9</b>	<b>143,4</b>	<b>11,1</b>	<b>1,1</b>	<b>143,2</b>		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	200	5,8	10,9	26,9	223,6	0,1	0,5	23,4	0,1	102,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,6</b>	<b>23,8</b>	<b>72,6</b>	<b>550,0</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>36,9</b>	<b>0,8</b>	<b>247,5</b>	<b>302,0</b>	<b>82,7</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>29,2</b>		
Обед																		
1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	4,8	2,8	12,8	94,8	0,1	6,5	0,0	2,4	84,8	108,6	29,7	1,4	0,1	16,1	110309	110310
3	Азу из говядины с соусом томатным	100	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	137,1	19,2	2,0	0,1	20,2	120503	120504
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>32,0</b>	<b>22,3</b>	<b>114,9</b>	<b>790,4</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>16,2</b>	<b>9,1</b>	<b>193,2</b>	<b>535,6</b>	<b>196,1</b>	<b>9,2</b>	<b>0,4</b>	<b>59,1</b>		
Полдник																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>12,3</b>	<b>54,0</b>	<b>370,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>36,0</b>	<b>2,1</b>	<b>259,4</b>	<b>236,0</b>	<b>40,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>54,1</b>	<b>58,3</b>	<b>241,5</b>	<b>1710,5</b>	<b>0,9</b>	<b>41,4</b>	<b>89,1</b>	<b>12,0</b>	<b>700,1</b>	<b>1073,6</b>	<b>318,7</b>	<b>16,2</b>	<b>0,9</b>	<b>106,3</b>		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
3	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>18,0</b>	<b>23,8</b>	<b>76,9</b>	<b>595,8</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>39,5</b>	<b>1,6</b>	<b>70,5</b>	<b>197,3</b>	<b>29,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>50,3</b>		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	7,4	7,5	1,3	70,1	80,3	14,5	1,1	0,1	11,3	110205	110206

3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	37,6	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>25,8</b>	<b>39,3</b>	<b>96,8</b>	<b>845,7</b>	<b>0,4</b>	<b>54,2</b>	<b>76,1</b>	<b>7,4</b>	<b>408,7</b>	<b>448,8</b>	<b>100,4</b>	<b>6,0</b>	<b>0,4</b>	<b>67,0</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>15,9</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>408,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>62,0</b>	<b>2,2</b>	<b>417,4</b>	<b>394,0</b>	<b>50,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,7</b>	<b>75,0</b>	<b>233,9</b>	<b>1849,7</b>	<b>0,7</b>	<b>65,4</b>	<b>177,6</b>	<b>11,2</b>	<b>896,6</b>	<b>1040,1</b>	<b>179,6</b>	<b>10,0</b>	<b>1,1</b>	<b>135,3</b>		
<b>День 10 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Оладьи	135	18,2	4,1	9,5	148,5	0,1	0,2	5,8	4,1	69,6	111,3	18,7	1,1	0,1	0,0		
2	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,0	0,3	12,6	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	0,1	2,7	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
	<b>Итого:</b>		<b>25,1</b>	<b>10,8</b>	<b>70,5</b>	<b>487,1</b>	<b>2,6</b>	<b>10,2</b>	<b>34,6</b>	<b>4,9</b>	<b>347,1</b>	<b>327,9</b>	<b>81,6</b>	<b>7,1</b>	<b>0,4</b>	<b>22,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Тефтели с рисом	150	12,6	5,7	21,5	187,8	0,1	1,2	0,0	0,9	11,4	166,5	26,9	2,2	0,1	14,4	120521	120522
4	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106	1301041
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>33,0</b>	<b>34,7</b>	<b>112,9</b>	<b>897,8</b>	<b>0,5</b>	<b>46,6</b>	<b>23,9</b>	<b>11,6</b>	<b>293,5</b>	<b>663,6</b>	<b>140,5</b>	<b>7,7</b>	<b>0,4</b>	<b>121,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс с цукатами	60	3,9	10,5	32,6	240,7	0,1	0,0	50,4	0,8	17,9	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5	170607	170603
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
	<b>Итого:</b>		<b>4,0</b>	<b>10,6</b>	<b>53,6</b>	<b>326,6</b>	<b>0,1</b>	<b>14,0</b>	<b>50,4</b>	<b>0,8</b>	<b>23,5</b>	<b>57,6</b>	<b>11,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>62,2</b>	<b>56,1</b>	<b>237,1</b>	<b>1711,6</b>	<b>3,2</b>	<b>70,8</b>	<b>108,9</b>	<b>17,4</b>	<b>664,0</b>	<b>1049,1</b>	<b>233,9</b>	<b>15,7</b>	<b>1,0</b>	<b>149,5</b>		
<b>День 11 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	110	7,8	15,4	43,9	344,8	0,1	0,6	51,0	0,5	257,6	564,6	28,6	0,6	0,3	7,2	120313	120314
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,0</b>	<b>18,6</b>	<b>80,4</b>	<b>541,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>51,0</b>	<b>1,1</b>	<b>272,2</b>	<b>603,9</b>	<b>37,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокачанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307	110308
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601	120602
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>34,1</b>	<b>24,9</b>	<b>160,9</b>	<b>1005,8</b>	<b>0,5</b>	<b>26,9</b>	<b>51,2</b>	<b>8,4</b>	<b>196,1</b>	<b>440,8</b>	<b>114,9</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>92,7</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	0,1	0,1	9,0	1,0	51,0	128,1	9,6	0,5	0,1	4,7	190304 190305	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>15,4</b>	<b>11,9</b>	<b>39,6</b>	<b>328,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>65,0</b>	<b>1,1</b>	<b>451,0</b>	<b>468,1</b>	<b>47,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>22,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>62,5</b>	<b>55,4</b>	<b>280,8</b>	<b>1875,7</b>	<b>0,8</b>	<b>29,6</b>	<b>167,2</b>	<b>10,7</b>	<b>919,3</b>	<b>1512,8</b>	<b>199,7</b>	<b>8,4</b>	<b>1,2</b>	<b>123,2</b>		
<b>День 12 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша овсяная на молоке	200	8,4	11,5	18,1	201,9	0,1	0,5	29,5	0,5	108,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,3</b>	<b>19,4</b>	<b>50,1</b>	<b>429,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>43,0</b>	<b>0,9</b>	<b>230,8</b>	<b>302,3</b>	<b>78,7</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>26,7</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501

2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1	0,1	14,8	110301	110302
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>32,1</b>	<b>29,5</b>	<b>125,8</b>	<b>899,3</b>	<b>0,9</b>	<b>63,2</b>	<b>7917,1</b>	<b>9,4</b>	<b>475,1</b>	<b>882,7</b>	<b>203,5</b>	<b>16,7</b>	<b>3,3</b>	<b>58,7</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>12,3</b>	<b>54,0</b>	<b>370,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>36,0</b>	<b>2,1</b>	<b>259,4</b>	<b>236,0</b>	<b>40,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>57,9</b>	<b>61,2</b>	<b>229,9</b>	<b>1699,2</b>	<b>1,1</b>	<b>65,4</b>	<b>7996,1</b>	<b>12,4</b>	<b>965,3</b>	<b>1421,0</b>	<b>322,2</b>	<b>20,8</b>	<b>3,8</b>	<b>103,5</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>59,6</b>	<b>60,6</b>	<b>242,3</b>	<b>1755,8</b>	<b>1,2</b>	<b>49,8</b>	<b>1452,6</b>	<b>12,4</b>	<b>753,5</b>	<b>1168,9</b>	<b>232,9</b>	<b>13,7</b>	<b>1,5</b>	<b>126,8</b>		
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>58,4</b>	<b>62,2</b>	<b>239,7</b>	<b>1746,7</b>	<b>1,4</b>	<b>48,1</b>	<b>809,0</b>	<b>11,7</b>	<b>781,5</b>	<b>1129,3</b>	<b>221,8</b>	<b>12,1</b>	<b>1,3</b>	<b>135,5</b>		

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях, **в части организации питания детей 5-11 классов 2 комплекс**



6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>31,6</b>	<b>32,2</b>	<b>122,7</b>	<b>907,5</b>	<b>0,6</b>	<b>37,7</b>	<b>35,0</b>	<b>12,2</b>	<b>176,3</b>	<b>454,0</b>	<b>119,4</b>	<b>7,1</b>	<b>0,4</b>	<b>70,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс "Столичный"	60	4,3	12,6	30,8	253,6	0,1	0,0	50,4	0,7	16,8	53,2	6,6	0,8	0,1	5,5	170601	170602
2	Фиточай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>4,3</b>	<b>12,6</b>	<b>50,8</b>	<b>333,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>50,4</b>	<b>0,7</b>	<b>17,4</b>	<b>53,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>67,4</b>	<b>60,0</b>	<b>233,8</b>	<b>1749,9</b>	<b>3,3</b>	<b>38,8</b>	<b>169,7</b>	<b>14,7</b>	<b>528,4</b>	<b>1076,2</b>	<b>193,3</b>	<b>14,2</b>	<b>1,4</b>	<b>135,1</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	110	6,7	14,5	30,7	279,4	0,1	0,4	39,1	0,4	174,6	517,4	27,9	1,0	0,2	4,9	120313	120314
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
3	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,3</b>	<b>21,5</b>	<b>67,3</b>	<b>522,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>91,1</b>	<b>1,2</b>	<b>233,6</b>	<b>665,6</b>	<b>40,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103	110104
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток клубничным	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>30,6</b>	<b>33,1</b>	<b>143,6</b>	<b>983,3</b>	<b>0,3</b>	<b>30,7</b>	<b>23,7</b>	<b>9,3</b>	<b>354,3</b>	<b>550,0</b>	<b>120,5</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>101,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>12,3</b>	<b>54,0</b>	<b>370,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>36,0</b>	<b>2,1</b>	<b>259,4</b>	<b>236,0</b>	<b>40,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>18,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,5</b>	<b>66,9</b>	<b>265,0</b>	<b>1875,6</b>	<b>0,6</b>	<b>34,0</b>	<b>150,8</b>	<b>12,5</b>	<b>847,3</b>	<b>1451,7</b>	<b>201,1</b>	<b>10,8</b>	<b>0,9</b>	<b>124,4</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	182,0	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Ветчина	20	4,5	4,2	0,0	55,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	7,0	0,5	0,0	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,4</b>	<b>20,7</b>	<b>60,7</b>	<b>495,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,1</b>	<b>0,6</b>	<b>303,7</b>	<b>328,9</b>	<b>107,5</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>33,1</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316	110317
3	Эрсы мясные с фаршем из яйца и ветчины	80	11,4	4,2	10,5	125,8	0,1	0,0	0,0	1,9	16,3	123,6	14,7	1,8	0,1	13,0	120527	120528
5	Изделия макаронные отварные	180	10,0	9,9	59,1	365,0	0,1	0,0	16,2	1,0	25,3	55,9	10,4	1,1	0,0	55,4	130401	130402
6	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>35,0</b>	<b>26,6</b>	<b>127,9</b>	<b>892,9</b>	<b>0,4</b>	<b>25,4</b>	<b>19,3</b>	<b>9,9</b>	<b>267,7</b>	<b>512,5</b>	<b>89,2</b>	<b>5,9</b>	<b>0,3</b>	<b>137,0</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
	<b>Итого:</b>		<b>3,6</b>	<b>11,0</b>	<b>41,9</b>	<b>282,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>39,0</b>	<b>0,6</b>	<b>24,6</b>	<b>75,9</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>55,0</b>	<b>58,3</b>	<b>230,5</b>	<b>1670,2</b>	<b>0,6</b>	<b>29,5</b>	<b>108,4</b>	<b>11,2</b>	<b>596,0</b>	<b>917,2</b>	<b>226,7</b>	<b>11,3</b>	<b>0,8</b>	<b>174,8</b>		
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша манная молочная	200	6,5	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4	0,2	21,1	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,3</b>	<b>20,0</b>	<b>74,8</b>	<b>539,8</b>	<b>2,5</b>	<b>1,4</b>	<b>47,7</b>	<b>1,2</b>	<b>328,8</b>	<b>318,4</b>	<b>61,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>39,5</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	7,4	7,5	1,3	70,1	80,3	14,5	1,1	0,1	11,3	110205	110206
3	Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным	100	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	7900,9	1,7	338,6	484,2	25,8	9,4	3,0	23,1	120515	120516
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229



6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>		<b>32,6</b>	<b>32,5</b>	<b>117,3</b>	<b>893,1</b>	<b>0,9</b>	<b>80,5</b>	<b>7924,6</b>	<b>7,5</b>	<b>507,9</b>	<b>874,5</b>	<b>192,5</b>	<b>16,7</b>	<b>3,3</b>	<b>57,5</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0			
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108	
	<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>63,9</b>	<b>356,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>16,5</b>	<b>2,1</b>	<b>106,0</b>	<b>123,5</b>	<b>21,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>54,5</b>	<b>60,6</b>	<b>256,0</b>	<b>1789,0</b>	<b>3,5</b>	<b>82,3</b>	<b>7988,8</b>	<b>10,8</b>	<b>942,8</b>	<b>1316,3</b>	<b>275,7</b>	<b>21,1</b>	<b>3,7</b>	<b>103,2</b>			
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>57,3</b>	<b>60,4</b>	<b>243,7</b>	<b>1749,4</b>	<b>1,6</b>	<b>46,7</b>	<b>1439,3</b>	<b>11,9</b>	<b>720,3</b>	<b>1131,9</b>	<b>227,1</b>	<b>13,0</b>	<b>1,4</b>	<b>133,3</b>			
<b>День 7 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет с сыром запеченный	200	22,8	6,5	14,0	206,6	0,1	0,4	68,0	1,0	171,1	391,8	28,8	3,7	0,7	40,7	120302	120323	
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	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 140110	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>16,0</b>	<b>50,6</b>	<b>450,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>98,0</b>	<b>1,8</b>	<b>185,6</b>	<b>433,1</b>	<b>34,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,8</b>	<b>41,6</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201	100201	
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307-3	110308-3	
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506	
4	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106	1301041	
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>		<b>33,0</b>	<b>29,3</b>	<b>125,3</b>	<b>898,0</b>	<b>0,6</b>	<b>55,1</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>430,6</b>	<b>515,5</b>	<b>131,0</b>	<b>7,7</b>	<b>0,4</b>	<b>75,1</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Кекс с цукатами	60	3,9	10,5	32,6	240,7	0,1	0,0	50,4	0,8	17,9	53,0	7,5	0,8	0,1	5,5	170607	170603	
2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230	
	<b>Итого:</b>		<b>4,0</b>	<b>10,6</b>	<b>54,8</b>	<b>330,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>50,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,0</b>	<b>55,4</b>	<b>9,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>62,8</b>	<b>55,8</b>	<b>230,7</b>	<b>1678,9</b>	<b>0,8</b>	<b>57,7</b>	<b>161,7</b>	<b>14,2</b>	<b>638,2</b>	<b>1004,0</b>	<b>174,5</b>	<b>13,2</b>	<b>1,3</b>	<b>122,7</b>			
<b>День 8 (вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная	200	5,8	10,9	26,9	223,6	0,1	0,5	23,4	0,1	102,9	140,3	35,7	0,9	0,1	17,6	120201	120202	
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101	
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110	
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	<b>Итого:</b>		<b>15,3</b>	<b>18,2</b>	<b>82,8</b>	<b>555,4</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>36,9</b>	<b>1,1</b>	<b>250,4</b>	<b>297,4</b>	<b>86,6</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>29,2</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501	
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,8	3,3	13,5	102,3	0,1	9,4	8,0	1,8	121,6	151,0	47,4	1,3	0,1	16,1	110314	110315	
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529	
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>		<b>29,6</b>	<b>43,3</b>	<b>114,1</b>	<b>878,4</b>	<b>0,5</b>	<b>19,4</b>	<b>38,0</b>	<b>7,5</b>	<b>257,5</b>	<b>411,8</b>	<b>101,8</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>57,6</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	50	3,6	2,5	29,8	155,3	0,0	0,3	1,5	0,9	21,2	37,3	6,7	0,6	0,0	4,2	190301-1 190302	190303	
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105	
	<b>Итого:</b>		<b>9,6</b>	<b>8,9</b>	<b>39,2</b>	<b>275,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>31,5</b>	<b>0,9</b>	<b>263,2</b>	<b>219,3</b>	<b>34,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>22,2</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>54,4</b>	<b>70,4</b>	<b>236,0</b>	<b>1709,1</b>	<b>0,9</b>	<b>36,0</b>	<b>106,4</b>	<b>9,5</b>	<b>771,1</b>	<b>928,4</b>	<b>223,0</b>	<b>11,4</b>	<b>0,9</b>	<b>108,9</b>			
<b>День 9 (среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501	
2	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402	
3	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520	
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106	
5	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	100102	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102	
	<b>Итого:</b>		<b>20,3</b>	<b>26,7</b>	<b>76,9</b>	<b>632,2</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>65,5</b>	<b>1,7</b>	<b>92,5</b>	<b>251,3</b>	<b>32,7</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>50,3</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1	

2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1	0,1	14,8	110301	110302
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601	120602
4	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301	130302
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>27,9</b>	<b>26,9</b>	<b>132,3</b>	<b>884,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>72,1</b>	<b>8,4</b>	<b>172,4</b>	<b>443,4</b>	<b>105,0</b>	<b>5,5</b>	<b>0,3</b>	<b>93,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс "Столичный"	60	4,3	12,6	30,8	253,6	0,1	0,0	50,4	0,7	16,8	53,2	6,6	0,8	0,1	5,5	170601	170602
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108
<b>Итого:</b>			<b>6,4</b>	<b>14,8</b>	<b>50,1</b>	<b>359,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>60,9</b>	<b>0,7</b>	<b>105,5</b>	<b>122,7</b>	<b>16,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,8</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54,6</b>	<b>68,4</b>	<b>259,3</b>	<b>1875,6</b>	<b>0,5</b>	<b>28,4</b>	<b>198,5</b>	<b>10,8</b>	<b>370,4</b>	<b>817,3</b>	<b>154,2</b>	<b>9,0</b>	<b>0,6</b>	<b>155,3</b>		
<b>День 10 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Омлеты	135	18,2	4,1	9,5	148,5	0,1	0,2	5,8	4,1	69,6	111,3	18,7	1,1	0,1	0,0		
2	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,0	0,3	12,6	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	0,1	2,7	140201	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
4	Плоды в ассортименте (см. приложение 1)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104
<b>Итого:</b>			<b>25,1</b>	<b>10,8</b>	<b>70,5</b>	<b>487,1</b>	<b>2,6</b>	<b>10,2</b>	<b>34,6</b>	<b>4,9</b>	<b>347,1</b>	<b>327,9</b>	<b>81,6</b>	<b>7,1</b>	<b>0,4</b>	<b>22,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	7,4	7,5	1,3	70,1	80,3	14,5	1,1	0,1	11,3	110205	110206
3	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>29,5</b>	<b>36,0</b>	<b>105,2</b>	<b>864,3</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>23,7</b>	<b>8,3</b>	<b>217,4</b>	<b>522,5</b>	<b>185,0</b>	<b>9,1</b>	<b>0,4</b>	<b>46,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0		
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
<b>Итого:</b>			<b>15,9</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>408,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>62,0</b>	<b>2,2</b>	<b>417,4</b>	<b>394,0</b>	<b>50,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>70,6</b>	<b>58,7</b>	<b>235,9</b>	<b>1759,6</b>	<b>3,3</b>	<b>39,2</b>	<b>120,3</b>	<b>15,4</b>	<b>981,9</b>	<b>1244,4</b>	<b>316,5</b>	<b>17,6</b>	<b>1,3</b>	<b>87,0</b>		
<b>День 11 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Сырники из творога с соусом ягодным	110	7,8	15,4	43,9	344,8	0,1	0,6	51,0	0,5	257,6	564,6	28,6	0,6	0,3	7,2	120313	120314
2	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Ветчина	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>			<b>13,0</b>	<b>18,6</b>	<b>80,4</b>	<b>541,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>51,0</b>	<b>1,1</b>	<b>272,2</b>	<b>603,9</b>	<b>37,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,9</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат Летний	100	1,2	6,2	6,9	89,5	0,1	14,1	0,0	2,9	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	0,0	1,2	25,8	117,7	32,1	1,8	0,1	19,7	110311	110312
3	Тефтели рыбные с соусом томатным	150	16,6	7,2	10,1	171,0	0,1	3,3	10,3	1,8	325,2	481,9	35,4	1,0	0,1	124,9	120403	120404
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7	0,2	45,0	130103	130104
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
<b>Итого:</b>			<b>34,3</b>	<b>29,3</b>	<b>124,2</b>	<b>899,6</b>	<b>0,6</b>	<b>49,0</b>	<b>37,3</b>	<b>7,4</b>	<b>521,4</b>	<b>886,3</b>	<b>144,7</b>	<b>7,6</b>	<b>0,5</b>	<b>204,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Кекс с шоколадом	50	3,5	11,0	24,0	208,8	0,0	0,0	39,0	0,6	17,5	70,5	25,3	1,6	0,1	4,3	170604	170605
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	230105
<b>Итого:</b>			<b>9,5</b>	<b>17,4</b>	<b>33,4</b>	<b>328,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>69,0</b>	<b>0,6</b>	<b>259,5</b>	<b>252,5</b>	<b>53,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>56,8</b>	<b>65,3</b>	<b>238,0</b>	<b>1769,7</b>	<b>0,9</b>	<b>50,8</b>	<b>157,3</b>	<b>9,1</b>	<b>1053,1</b>	<b>1742,7</b>	<b>235,2</b>	<b>10,8</b>	<b>1,1</b>	<b>234,7</b>		
<b>День12(суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша овсяная на молоке	200	8,4	11,5	18,1	201,9	0,1	0,5	29,5	0,5	108,6	156,0	44,3	1,1	0,1	17,9	120209	120210
2	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101	160101
3	Колбаса полукопченая	10	1,7	3,9	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	21,4	2,2	0,3	0,0	0,7	100100	100100
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>			<b>15,3</b>	<b>19,4</b>	<b>50,1</b>	<b>429,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>43,0</b>	<b>0,9</b>	<b>230,8</b>	<b>302,3</b>	<b>78,7</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>26,7</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205	100205

2	Суп-пюре куриный	250	9,6	8,7	33,5	251,0	0,1	1,2	18,7	2,8	47,0	106,4	16,6	1,1	0,1	13,7	110407-1	110408-1	
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529	120529	
4	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,0	0,0	14,0	0,0	0,1	5,6	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>		<b>33,6</b>	<b>52,7</b>	<b>127,9</b>	<b>1033,6</b>	<b>0,5</b>	<b>24,0</b>	<b>48,7</b>	<b>10,2</b>	<b>169,1</b>	<b>360,3</b>	<b>64,8</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>53,9</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3	0,0	0,0			
2	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,8	0,0	0,4	10,5	0,0	88,6	69,5	9,8	0,1	0,1	6,3	160108	160108	
	<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>63,9</b>	<b>356,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>16,5</b>	<b>2,1</b>	<b>106,0</b>	<b>123,5</b>	<b>21,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>55,6</b>	<b>80,3</b>	<b>241,8</b>	<b>1819,3</b>	<b>0,7</b>	<b>25,4</b>	<b>108,2</b>	<b>13,2</b>	<b>506,0</b>	<b>786,1</b>	<b>165,3</b>	<b>8,5</b>	<b>0,7</b>	<b>86,9</b>			
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>59,1</b>	<b>66,5</b>	<b>240,3</b>	<b>1768,7</b>	<b>1,2</b>	<b>39,6</b>	<b>142,1</b>	<b>12,0</b>	<b>720,1</b>	<b>1087,2</b>	<b>211,5</b>	<b>11,8</b>	<b>1,0</b>	<b>132,6</b>			
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>58,2</b>	<b>63,4</b>	<b>242,0</b>	<b>1759,1</b>	<b>1,4</b>	<b>43,1</b>	<b>790,7</b>	<b>12,0</b>	<b>720,2</b>	<b>1109,5</b>	<b>219,3</b>	<b>12,4</b>	<b>1,2</b>	<b>133,0</b>			