

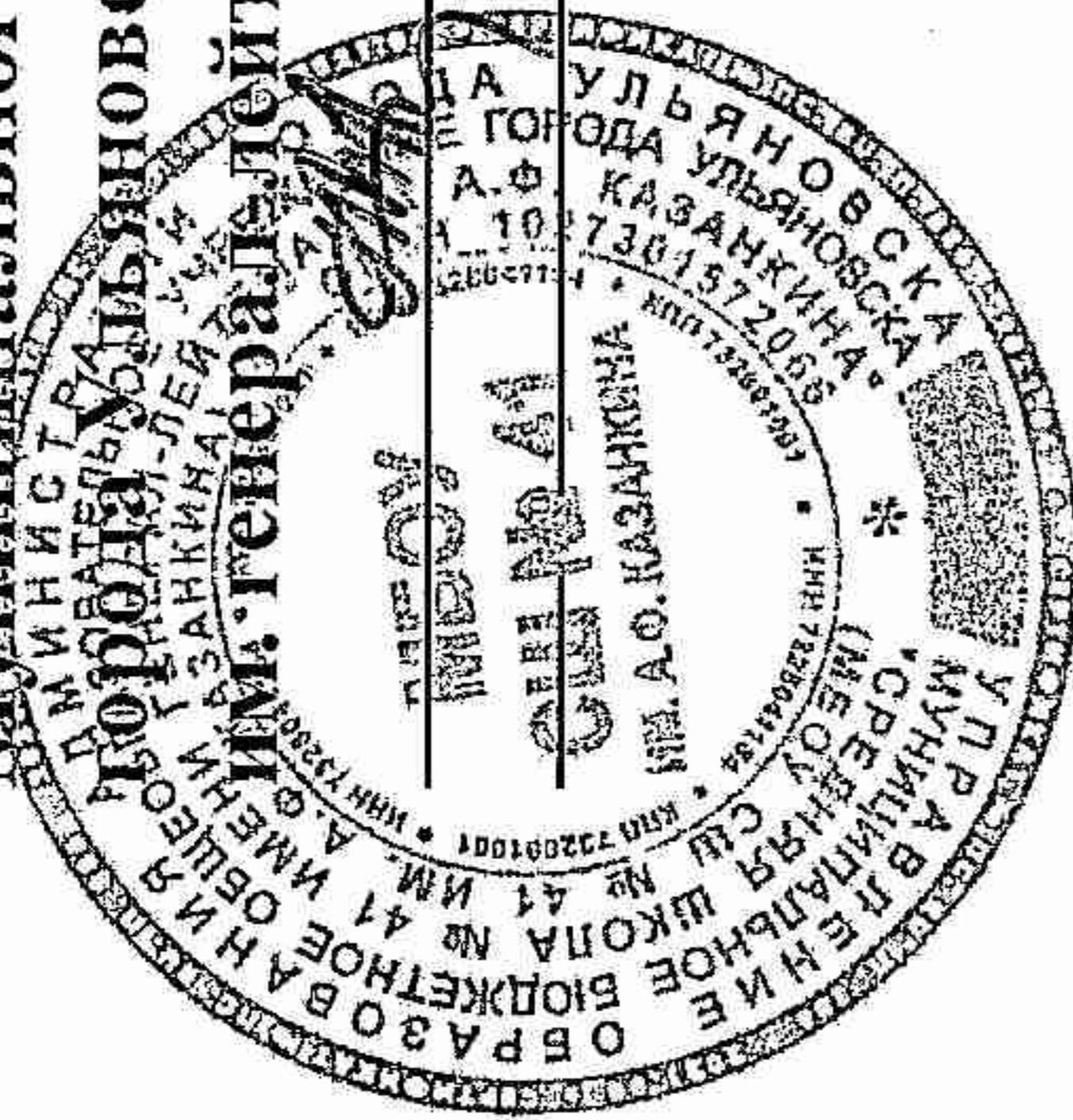
СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Города Ульяновска «Средняя школа №41
им. генерала-лейтенанта А.Ф. Казанкина»

Т.В. Адрианова

2023г.



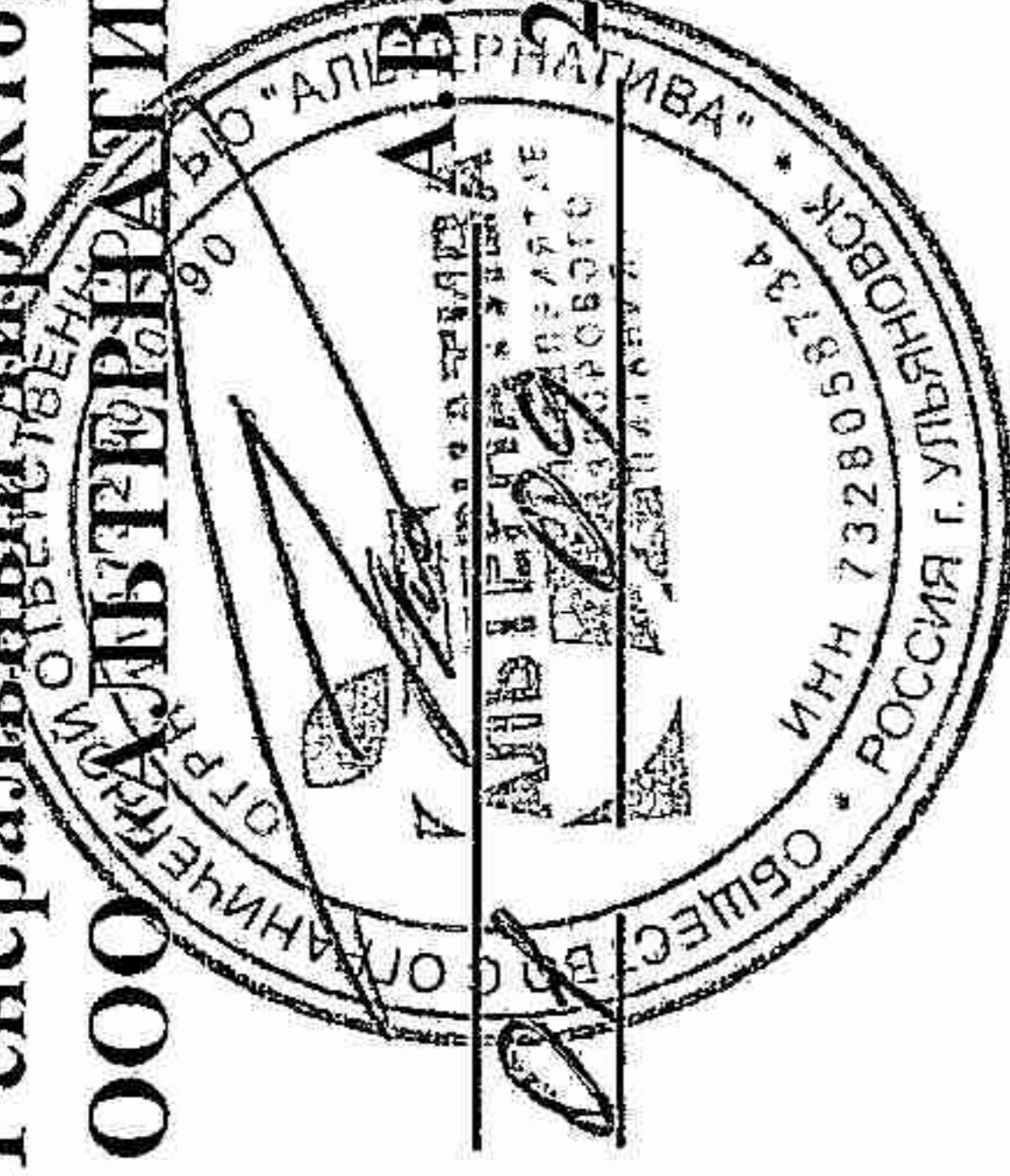
УТВЕРЖДАЮ:

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

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"		Возрастная категория: от 7 до 11 лет																			
Название меню: Образовательные учреждения																					
№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг ре	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
3,01	Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
345,65	Каша молочная "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23	
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46	
	Обед																				
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 сезонная	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	
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	
33,09	Биточки "Детские" тушеные с овощами	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	
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17	
519,01	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	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	
	Итого за Обед	720	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	0,43	217,82	1,3	28,58	413,94	967,64	213,35	195,98	519,14	10,38	25,1	12,93	135	
	Полдник																				
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	
	Итого за Полдник	300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	1,05	4,17	10,72	23,1	
	Итого за день	1520	62,6	57,7	241,3	1735	0,75	0,91	369,36	1,67	30,53	1294,3	1615,5	722,89	291,97	992,33	13,87	97,76	35,59	239,5	

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"		Возрастная категория: от 7 до 11 лет																			
Название меню: Образовательные учреждения																					
№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг ре	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
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	
672,06	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	
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	
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	500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86	
	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	
* 54,60/54	Яйцо отварное 1/2 с зеленым горошком (сезонность)	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	
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	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	
279,2	Бифштекс "Детский" с овощами тушеными	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	
355	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	8,1	8,23	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67	
409,08	Напиток из свежих яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	720	29,6	32,6	110,2	852,9	0,48	0,59	308,12	3,34	31,52	647,76	936,99	288,65	107,8	405,82	7,48	32,03	15,24	174,6	
	Полдник																				
432,28	Эпчочмак	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	
	Итого за Полдник	300	9	6,8	39,8	257	0,1	0,09	84,59	0,02	4,21	310,79	351,45	82,85	20	100,71	1,51	44,66	2,65	37,79	
	Итого за день	1520	51,9	54,1	222,2	1583	0,79	0,94	450,01	3,52	52,63	1337,6	2157,9	608,21	195,06	742,88	14,07	96,85	25,53	283,2	

Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
51,01	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
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
228,06	Соус сметанный заварной сладкий	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
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
5,01	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
	Итого за Завтрак	500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66
Обед																				
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
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
34	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
332,26	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
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61
Полдник																				
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	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	Итого за Полдник	300	6,3	3,4	68,8	331	0,11	0,13	455,85	0,07	8,72	17,68	616,59	68,94	30,94	92,14	1,47	2,93	3,33	15,09
	Итого за день	1550	68,5	52,6	236,5	1694	0,63	0,92	1460,4	1,7	33,58	986,27	1773,3	766,49	175,28	833,73	10,97	65,54	53,17	185,4

Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
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
71,13	Каша молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
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
	Итого за Завтрак	520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,32
Обед																				
67,04	Овощи натуральные, порционно: 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
* 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
99,79	Суп овощной "Легкий"	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
279,51	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
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
	Итого за Обед	720	26,4	29,2	86,6	714,7	0,48	0,55	395,91	2,04	32,99	1347,1	1475,2	186,26	114,4	398,59	7,33	162,46	6,92	146
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
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94	177,79	117,08	19,86	114,37	2,24	31,72	11,25	44,58
	Итого за день	1540	55,8	55,3	222	1608	0,85	0,96	567,28	3,1	37,13	1806,4	2028,3	592,09	219,45	852,15	12,63	208,68	38,7	250,9

Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
51,01	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
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
228,06	Соус сметанный заварной сладкий	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
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
5,01	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
	Итого за Завтрак	500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66
Обед																				
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
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
34	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
332,26	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
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61
Полдник																				
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	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	Итого за Полдник	300	6,3	3,4	68,8	331	0,11	0,13	455,85	0,07	8,72	17,68	616,59	68,94	30,94	92,14	1,47	2,93	3,33	15,09
	Итого за день	1550	68,5	52,6	236,5	1694	0,63	0,92	1460,4	1,7	33,58	986,27	1773,3	766,49	175,28	833,73	10,97	65,54	53,17	185,4

Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
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
71,13	Каша молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0,04	0	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,32
Обед																				
67,04	Овощи натуральные, порционно: 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
* 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
99,79	Суп овощной "Летний"	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
279,51	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
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
	Итого за Обед	720	26,4	29,2	86,6	714,7	0,48	0,55	395,91	2,04	32,99	1347,1	1475,2	186,26	114,4	398,59	7,33	162,46	6,92	146
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
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94	177,79	117,08	19,86	114,37	2,24	31,72	11,25	44,58
	Итого за день	1540	55,8	55,3	222	1608	0,85	0,96	567,28	3,1	37,13	1806,4	2028,3	592,09	219,45	852,15	12,63	208,68	38,7	250,9

Пятница, 1 неделя																			
Завтрак																			
28,11	130	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,7	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86	
340,19	150	12,7	18	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63	
430,1	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	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	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Итого за Завтрак	530	19	19,2	59,7	486,7	0,17	0,52	209,52	2,18	16,99	729,56	208,55	86,92	286,66	4,91	43,32	30,39	72,74	
Обед																			
1183,06	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
Овощная закуска из консервированных продуктов(сезонность)																			
* 117	30	0,6	0,07	2,13	11,6	0	0,01	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,1	1,1	
Пельмени "Аппетитные" отварные с бульоном и зеленью																			
392,21	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33	
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	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,3	
1087,21	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
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	
5	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед	720	41,1	35,1	124,7	980,9	0,45	0,44	181,14	2,78	34,84	739,29	1019,8	387,9	128	550,41	7,8	159,38	34	585,4
Полдник																			
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	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
304,05	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85	
Итого за день	1550	74,6	73,4	241	1923	0,77	1,3	451,74	5,09	52,67	1418,9	876,53	256,44	1101,9	13,82	228,73	71,92	721	

Суббота, 1 неделя																			
Завтрак																			
54-1з	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
53-19з	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	0,02	0	0,1	0,28	
2,35	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	
54-21гн	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	
Пром:	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	
Итого за Завтрак	500	19,4	22,5	72	568,2	0,18	0,4	133,88	0,35	1,43	603,28	476,99	451,14	67,97	368,68	2,32	39,13	10,07	78,46
Обед																			
239,44 Ш	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	
54-3с	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	
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	
171	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	
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	
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	
Итого за Обед	750	45,4	41,8	106,5	984	0,55	0,52	474,28	2,98	95,73	799,02	1207,8	430,73	147,79	648,67	9,28	157,17	24,23	583,1
Полдник																			
15	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	
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	
Итого за Полдник	300	8,9	6,8	42,3	266,2	0,1	0,09	60,58	0,02	4,03	310,51	314,64	30,27	19,06	97,4	1,44	44,51	2,64	
Итого за день	1550	73,7	71,1	220,8	1818	0,83	1,01	668,74	3,35	101,2	1712,8	1999,5	912,14	234,82	1114,8	13,04	240,81	36,94	697,7

Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
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 стуженным 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
	Итого за Завтрак	500	16,9	14,2	106,5	621,3	0,28	0,44	56,6	0	79,75	139,2	801,45	381,62	71,66	316,18	4,57	17,54	9,22	71,83
Обед																				
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	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,8	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,9
Полдник																				
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
	Итого за Полдник	300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03
	Итого за День	1550	62,6	52,8	261,6	1772	0,74	0,92	449,55	1,56	134,1	1299,1	2100,7	767,7	190,24	842,65	14,97	145,06	20,84	231,8

Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
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
	Итого за Завтрак	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8
Обед																				
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
	Итого за Обед	730	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	0,38	243,83	1,4	21,79	886,92	933,7	251,38	97,23	404,22	8,91	57,67	10,72	127
Полдник																				
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
	Итого за Полдник	300	8,7	6,9	39,8	256,2	0,09	0,07	13,84	0,02	3,83	313,31	282,96	98,35	20,02	94,18	1,48	44,61	2,65	34,94
	Итого за День	1530	61,2	57,2	212,3	1610	0,75	0,67	323,51	1,71	26,16	1633,3	1531,9	633,45	180,78	775,21	12,85	147,19	22,37	211,7

Среда, 2 неделя																			
Завтрак																			
28,12	120	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,7	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
219,19	130	15,5	14,8	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	30	1,4	2,2	8,5	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	200	4,7	3,5	12,5	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	20	1,5	0,2	9,8	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Итого за Завтрак	500	24,4	21,6	89,1	0,2	0,46	85,29	0,26	13,61	368,65	812,76	381,15	79,41	380,75	4,94	23,73	23,62	94,47	
Обед																			
0,05	30	0,5	1	1,5	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	30	0,44	0,02	2,36	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	200	7,3	4,7	15	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	90	17,7	17	17,2	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	10	1,6	4,3	3,4	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	150	3,2	5,7	26	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	200	0,4	0,1	5,2	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	50	3,3	0,6	19,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед	720	32,4	29,1	84,7	0,39	0,36	456,16	1,1	24,07	741,32	924,15	172,62	115,88	424,16	8,32	45,87	14,85	185,8	
Полдник																			
476,08	100	5,3	3,4	43,4	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	200	0,2	0,1	6,2	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
Итого за Полдник	300	5,5	3,5	49,6	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29	
Итого за День	1520	62,3	54,2	223,4	0,67	0,88	564,19	1,43	41,32	1129,6	1937,5	590,52	209,44	865,74	14,88	73,04	41,91	298,6	

Четверг, 2 неделя																			
Завтрак																			
118,06	50	0,7	0,1	3,5	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	60	9,4	12,4	13,1	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	150	5,3	4,9	32,8	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	200	0,3	0,1	1,6	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	40	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Итого за Завтрак	500	18,7	17,8	70,7	0,2	0,19	1102,8	0,83	7,18	547,26	457,89	249,45	57,58	219,34	4,36	55,06	4,5	85,12	
Обед																			
171,05	30	2,4	2	0,1	28,3	0,01	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11	
*ЗП72,2	50	0,95	3,10	5,17	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	200	5,4	5,5	15,5	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	90	10,1	13,2	14,2	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	150	7,1	3,7	31,2	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	200	0,5	0,1	25,3	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	50	3,3	0,6	19,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед	710	28,8	25,1	106,1	0,56	0,55	317,8	2,21	29,57	332,47	1033,6	142,51	181,92	448,45	9,23	25,13	13,63	107,5	
Полдник																			
401,22	150	10,1	15,3	50,3	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	150	4,4	3,8	6,3	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85	
Итого за День	1510	62	62	233,4	0,91	1,08	1481,7	3,17	37,59	1018,3	1889,9	672,04	281,02	932,65	14,7	106,22	25,66	255,5	

Пятница, 2 неделя																			
Завтрак																			
28,12	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	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	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	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	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	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
* ЗП16	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	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	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	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
407	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	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
Итого за Обед																			
Полдник																			
738,36	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	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
Итого за Полдник																			
Итого за день																			
1540	66,1	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

Суббота, 2 неделя																			
Завтрак																			
60	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	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	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	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.	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
Итого за Завтрак																			
Обед																			
33	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	17862	1,62	7,48
99,21	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	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	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	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.	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
Итого за Обед																			
Итого за день																			
1580	80,8	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	18116	29,43	776

Понедельник, 2 неделя																	
Завтрак	8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
120,29 Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	120																
679,34 Блинчики с молоком стущеным	205	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	44,02	0	2,01	111,02	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
375,01 Чай фруктовый с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	6,05	0	41,45	8,59	130,95	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
0,33 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	149,7	27,9	6	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	57,87	0	85,46	292,75	391,3	77,91	338,96	5,14	18,9	11,09	78,68
Обед	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	1,14	0	5,7	103,64	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
20,08 Салат из свеклы с маслом растительным																	
124,56/331,1 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	5,8	7	7,1	115,3	0,03	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
267,76 Крокеты "Детские" с соусом овощным	100	21,50	18,80	23,70	350,10	0,16	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,90	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16
332,28 Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10 Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	6,03	0,11	0	0	0
5,00 Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	14,4
Итого за Обед	850	39,3	34	125,8	966,5	0,7	550,79	4,37	60,31	1022,98	1073,9	421,32	108,74	8,97	111,8	8,43	137,71
Полдник	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	0,6	23,7	0,81	21,68
3003,03 Драники	10	0,3	1,5	0,4	16	0	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	1,4
234,04 Соус сметанный	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	34,43
456,31 Пирожок печёный мясо-овощной	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	3,6
420,13 Напиток из яблок	360	13,8	13,6	59,9	416,2	0,2	35,49	0,08	16,91	268,72	662,81	57,2	38,33	168,26	3,11	37,86	5,08
Итого за Полдник	1760	72,4	62,1	309,3	2084,6	1,21	644,15	4,45	162,7	1584,45	2612	869,82	224,98	17,22	168,5	24,6	277,5

Вторник, 2 неделя																	
Завтрак	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
740,02 Выпечка: Шанежка наливная	80																
173,26 Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5
303,03 Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0
0,34 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2
Итого за Завтрак	550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	76,07	0,32	0,67	465,71	363,71	319,44	73,81	317,36	2,73	50,61	9,7
Обед	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18
24,25 Овощная нарезка	30	1,41	0,05	2,27	15,2	0,07	12,06	0	3	0,46	70,97	6,86	9,92	31,84	0,18	0,4	0,9
*ЗП 115 Овощи натуральные: фасоль отварная	250	6,8	9,4	14,6	170	0,03	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56
81,21 Свекольник "Классический"	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08
392,40 Пельмени "Аппетитные" отварные	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3
331,02 Соус овощной с томатом	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01
430,00 Чай с сахаром	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3
5,00 Хлеб ржано-пшеничный	810	37,4	37,4	94,9	865,9	0,43	292,5	1,41	28,14	1003,98	1056,7	267,78	110,13	434,75	9,68	59,55	11,43
Итого за Обед	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13
Полдник	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61
338,08 Фруктовая нарезка	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04
432,28 Эчпочмак																	
519,01 Компот из ягод																	
Итого за Полдник	350	8,9	7,1	46,5	285,5	0,1	15,34	0,02	5,83	323,21	398,39	105,43	23,94	98,97	2,44	45,61	2,78
Итого за день	1710	65,2	61,7	234,3	1752,6	0,82	383,91	1,75	34,64	1792,9	1818,8	692,65	207,88	851,08	14,85	155,8	23,91

Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
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 стуженное	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
	Итого за Завтрак	550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100,05	0,35	13,81	464,3	862,28	413,35	87,36	436,04	5,33	26,17	30,03	106,14
Обед																				
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
*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
102,05	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
33,22/33,07	Котлеты "Аппетитные" запеченные с соусом 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
	Итого за Обед	820	37,5	33,4	99,7	850	0,45	0,41	545,1	1,22	25,78	859,36	1076,7	195,2	135,42	491,61	9,47	53,05	17,42	213,69
Полдник																				
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
	Итого за Полдник	350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54
	Итого за день	1720	73,2	63,3	261,2	1906,4	0,79	0,99	671,14	1,64	60,73	1353,08	2258,4	657,85	242,43	996,98	17,05	83,66	51,09	344,37

Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
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	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	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	Макаронны 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
	Итого за Завтрак	550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334	1,08	49,04	716,21	638,63	292,78	79,81	289,5	6,34	66,24	6,56	108,45
Обед																				
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
*ЗП 72,22	Винегрет овощной	50	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,19	14,78	0	12,3	0,52	0,34
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	Фрикадельки "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
	Итого за Обед	810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	1206,3	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62
Полдник																				
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
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
	Итого за день	1710	73,9	74,9	273	2061,6	1,07	1,31	1782	3,72	80,92	1271,05	2316,3	792,53	351,53	1140,3	18,57	125,9	32,48	307,92

**Примерный ассортимент пищевых продуктов для организации
дополнительного питания обучающихся через буфет
и вейдинговые аппараты**

Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	до 500мл	Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течении 3 часов с момента приготовления на мармите
Соки-плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	до 500 мл	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства, в т.ч обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	до 100 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный. Зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели) в т.ч обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад,	до 100 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке