

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"		Возрастная категория: от 7 до 11 лет																			
Название меню: Образовательные учреждения																					
№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевы г	Энергет ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	D мкг	С 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	25	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" с маслом сливочным	220	5,5	6,5	25,4	185,8	0,08	0,15	25,88	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	49,55	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	23,5	140,5	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,56	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																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,5	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002	
*ЭП 117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	10,4	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2	2,2	
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 тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06	37,04	231,27	4,11	66,17	5,78	62,7	
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	
519,09	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,5	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	1,2	
	Итого за Обед	750	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	Мучное кулинарное изделие / 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	14,75	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
405,16	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	
	Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
401,297	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/	17,53	16,88	93,19	614,23	0,32	0,35	43,97	0	1,01	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0	
1,1,18	Блины со сладкой подливой	30																			
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	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	
	Итого за Уплотненный полдник	530	18,33	17,38	113,19	682,34	0,35	0,39	50,05	0	12,81	927,15	820,11	283,27	93,99	340,9	6,77	8,52	32,5	8,4	
	Итого за день	2080	80,93	75,08	354,49	2417,4	1,1	1,3	419,41	1,67	43,34	2221,41	2435,65	1006,2	385,96	1333,2	20,64	106,28	68,09	247,9	

Пятница, 3 неделя																				
Завтрак																				
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	16,9	22,2	3,5	282,1	0,08	0,53	239,22	2,96	0,31	154,01	223,85	127,6	20,62	263,09	2,85	30,9	35,61	82,46
430,1	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5
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	22,63	23,23	64,7	558,73	0,28	0,75	296,41	3,8	14,87	436,16	662,26	217,13	77,86	339,01	5,48	32,65	39,61	96,91
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
*56,09	Салат "Мягкость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	90	20,5	14,7	27	322,1	0,19	0,27	176,84	1,86	6,78	255,6	560,71	186,02	69,14	320,39	2,69	185,65	17,92	717,1
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,7
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	4,7
	Итого за Обед	750	35,9	30,3	119,5	894,2	0,41	0,44	386,69	2,18	31,12	833,5	1257,44	305,08	157,21	564,2	6,99	221,63	32,08	796,6
	Полдник																			
738,68	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	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 2.5%	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	300	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
	Уплотненный полдник																			
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	15,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11
331,03	Соус сметано-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,23	0	0,92	309,73	26,82	6,61	2,34	0,73	0,1	0,005	0,78	0,008
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	4,7
	Итого за Уплотненный полдник	500	24,23	20,05	50,12	476,81	0,2	0,31	41,32	0,141	29,68	1049,9	551,35	310,43	91,86	382,16	7,29	5,955	6,51	15,22
	Итого за день	2050	98,66	93,88	293,02	2410,7	1,05	1,9	796,5	6,251	76,66	2483,09	2942,4	1174,7	375,45	1596,2	20,92	290,77	86,23	981,6

Понедельник, 4 неделя																			
Завтрак																			
28,01	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	25	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
679,34	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
	505	16,9	14,5	104,9	617,71	0,27	0,42	51,28	0	15,46	142,37	782,88	379,01	64,28	310,22	5,25	17,71	9,12	65,97
Обед																			
20,08	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
*38,26	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,79	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	14,75
667,66	90	10,1	17,8	12,4	250,7	0,19	0,18	190,8	1,48	5,82	646,03	275,92	105,01	24,93	139,44	2,54	97,01	2,02	44,02
332,26	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
349,1	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	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
	750	25,2	32,6	103,4	807,9	0,45	0,38	357,49	2,11	24,7	1053,66	800,49	229,85	83,49	317,79	6,63	127,28	5,6	95,11
Полдник																			
50,32	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
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
	300	13,5	8,9	62	382,4	0,12	0,12	12,42	0,09	8	216,08	469,48	56,19	28,36	137,77	4,41	29,87	4,24	40,85
Уплотненный полдник																			
51,01	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6
219,1	120/50	52,16	29,66	49,16	572,5	0,15	0,6	99,4	0,23	0,75	228,16	355,28	416,66	60,9	537,33	1,63	30,48	65,5	103
430,11	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,34	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
	500	55,69	33,13	91,85	884,69	0,24	0,68	1500,8	0,23	19,43	399,24	622,79	454,19	98,83	606,8	3,94	35,44	67,46	248
	2055	111,29	89,13	362,15	2692,7	1,08	1,6	1922	2,43	67,59	1811,35	2675,64	1119,2	274,96	1372,6	20,23	210,3	86,42	449,9

Четверг, 4 неделя																									
Завтрак																									
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	27,5	0,05	27,5		
279,28	Тефтели с овощами тушеными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,65	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93	0	0,04	0	
332,26	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0	0,02	0,369	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	0,04	0	0	
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	0	0	199,5	37,2	8	5,5	26	0,44	1,28	2,4	5,8	0	0	0	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	500	19,4	19,9	76,3	561	0,21	0,21	1109,9	0,87	9,63	399,03	454,98	168,87	59,82	226,72	4,98	34,86	4,54	84,69					
Обед																									
72,22	Внегнет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,5	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002					
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44					
34,01	Фригделетки тушеные с овощами	50	13,4	13,1	12,5	221,6	0,07	0,16	110,07	0,06	1	527,34	332,09	84,18	27,99	171,36	1,79	70,65	1,62	58,39					
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	59,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78					
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9					
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	Итого за Обед	750	37,8	32,4	111	887,2	0,81	0,52	363,46	1,03	29,06	962,04	1595,28	215,86	162,74	545,88	9,89	88,88	13,64	137,4					
Полдник																									
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85					
304,05	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30					
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	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					
Уплотненный полдник																									
28,07	Салат из белокочанной капусты	60	0,24	0,24	5,88	26,54	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48					
267,66	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28					
221,01	Каша пшениная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03					
409,16	Напиток из яблок	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					
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,02	0	0	0	167,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6					
	Итого за Уплотненный полдник	500	12,96	14,08	68,5	455,04	0,37	0,3	59,76	1,28	15,49	911,63	588,65	119,1	62,91	221,24	5,26	6,301	2,65	38,74					
	Итого за день	2050	84,66	85,48	312,4	2358,8	1,54	1,37	1594,2	3,31	55,02	2411,23	3037,26	783,91	326,99	1258,7	21,24	156,07	28,36	323,6					

№ рецептур	Название меню: Образовательные учреждения	Школьный Стандарт	Жиры		Энерг. Б.Е.	В2		А		D		C		Na		K		Са		P		Fe		I		Se		F					
			г	г		ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
	Понедельник 1 неделя																																
	Завтрак																																
3,00	Гастронемия: Сыр		20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	1,62	17,6	7	100	0,2	0	2,9	0													
901,01	Гастронемия: Масло сливочное		10	0,1	7,4	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												
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным		250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,35	5,12	38,9												
693,11	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25												
5,46	Хлеб пшеничный		70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15												
	Итого за Завтрак		550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	331,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58												
	Обед																																
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"		60	0,5	3,1	2,2	38,5	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002												
* 3П 117	Салат овощной		60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	3,99	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2												
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												
33,09	Биточки тушеные с овощами		100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73												
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным		180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21												
519,01	Компот из ягод		200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9												
5,00	Хлеб ржанос-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		840	40,1	43	126,8	1055,4	0,65	0,63	353,41	2,23	45,15	732,29	1385,13	344,9	258,35	617,52	12,85	77,48	13,31	135,14												
	Полдник																																
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке		50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	0	1,65												
695,31	Мучное кулинарное изделие / 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												
409,16	Напиток из яблок		200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	50,89	29,04	5,22	9,14	0,36	0	0	0												
	Итого за Полдник		350	11,4	5,6	76,3	402	0,092	0,11	33,412	0,07	8,87	88,89	241,09	95,44	24,48	120,34	2,15	4,17	10,72	24,75												
	Уплотненный полдник																																
28,01	Фрукт порционно		100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8												
401,29	Оладьи "Домашние" с подливой сливочной / ИЛИ /		200	18,46	17,21	103,15	623,12	0,38	0,37	43,97	0	1,02	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0												
1,18	Блины со сладкой подливой		50																														
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром.		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												
	Итого за Уплотненный полдник		550	19,26	17,71	118,15	691,23	0,41	0,4	50,05	0	12,82	927,15	820,11	283,27	93,99	340,9	6,77	8,52	32,5	8,4												
	Итого за день		2290	91,66	91,01	398,25	2762,1	1,372	1,56	585,07	2,7	68,32	2730,77	2948,25	1256,3	451,79	1512,2	24,5	166,47	71,14	255,87												

Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
51,76	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	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
478,28	Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	220	16,02	17,49	19,25	411,18	0,09	0,38	45,47	0,18	0,34	61,06	194,06	251,21	38,39	356,29	1,06	17,12	48,01	64,31	
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,5	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
5,16	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15	
	Итого за Завтрак	550	22,32	20,09	66,25	648,28	0,2	0,45	887,34	0,18	7,29	425,31	443,14	292,22	74,96	444,1	4,15	21,76	52,33	99,16	
	Обед																				
50,09	Салат из свежих с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,25	10,4	
*38,76	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,45	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	9,1	9,2	142,3	0,05	0,05	163,3	0	10,03	12,94	299,32	38,92	18,54	47,44	0,63	5,36	0,3	26,1	
*268,72	Коллеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Коллеты мясные с овощами тушеными	100	10,1	15,3	16,5	244,3	0,07	0,14	56,21	0,8	3,13	70,18	217,43	93,87	17,6	115,05	1,78	12,35	2,21	30,54	
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	235,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
5,00	Хлеб ржан-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	840	31,6	39,8	111,1	929,2	0,31	0,34	306,58	1,1	18,62	650,98	867,33	509,52	88,42	412,22	6,25	48,47	8,59	93,34	
	Полдник																				
338,08	Фруктовый нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09	
407,00	Соус фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Итого за Полдник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,63	21,34	
	Уплотненный полдник																				
33,02	Коллеты мясные	50	9,8	9,44	9,55	162,77	0,06	0,11	39,75	0,61	2,08	135,88	127,56	49	13,73	99,33	1,41	7,52	2,97	61,66	
331,07	Соус овощной с томатом	25	4	10,75	8,5	147,5	0,02	0,05	65,25	0,1	1,35	10,32	109,15	28,95	8,47	32,9	0,37	2,95	0,75	7,57	
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	
695,2	Мучное кулинарное изделие / Булочка домашняя с сахаром	75	8,1	4,05	31,42	194,92	0,06	0,07	16,28	0,05	0,06	53,37	72,52	44,55	11,07	79,27	0,59	3,12	8,04	17,32	
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	1,65	0	0,01	0	
51	Хлеб ржан-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 Уплотненный полдник	550	28,7	30,24	94,27	765,69	0,35	0,4	146,11	0,85	15,18	566,1	1102,91	257,83	93,95	387,59	7,01	44,25	15,3	141,34	
	Итого за день	2290	89,22	93,93	341,22	2581,7	0,97	1,27	1365,1	2,2	63,31	1677,84	2898,77	1115,1	281,77	1322,6	21,91	118,41	79,75	355,18	

Пятица, 1 неделя																					
Завтрак																					
28,11	Фрукт порционные / или / Фрукт в нарезке	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
340,17	Сметанатворожный с маслом сливочным	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5	
430,10	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,5	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,5	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	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	550	22,73	25,03	54,5	533,53	0,18	0,63	264,45	2,91	14,09	614,94	585,19	242,65	79,9	345,81	5,43	57,19	38,78	92,95	
72,22	Вяленет овароной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	2,4	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,1	0,019	0,09	
*56,09	Салат "Молодость"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,55	0	0	0,22	
155,76	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	125,79	0,06	4,51	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,85	1,18	26,53	
239,48	Палочки рыбные с овароной поджарной	100	16,9	15,2	27,1	313,5	0,14	0,2	78,22	1,81	4,87	177,43	376,58	129,29	37,04	221,06	2,08	103,79	19,44	478,31	
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,36	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	24,91	8,58	32,63	
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,5	0,01	0,02	18,66	0	0	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,35	0,23	4,9	
5,00	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	1,2	
	Итого за Обед	840	31,75	28,9	122,77	879,78	0,37	0,37	245,71	1,98	35,4	644,62	999,91	368,7	132,04	470,25	6,39	144,22	32,3	554,45	
	Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,3	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,23	
738,68	Мунное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	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	Якнеча 2,5%	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	4,0	
	Итого за Полдник	350	16,2	20,5	64,7	507,5	0,18	0,41	75,33	0,13	18,49	173,3	590,15	354,63	54,02	319,36	1,79	31,53	8,23	79,1	
	Уплотненный полдник																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	100	7,16	12,5	7,66	171	0,03	0,11	66,73	0,23	8,85	242,36	271,6	252,06	27,81	162,36	1,46	5,06	4,23	17,33	
455,18	Ленивые голубцы	160	15,79	10,33	18,47	229,15	0,08	0,17	0,02	0,001	21,96	390	192,72	56,74	40,38	192,39	2,7	0,11	0,43	0,11	
331,03	Соус сметано-томатный	40	0,58	2,02	2,73	31,94	0,01	0,01	0,3	0	1,22	412,97	35,76	8,81	3,12	0,97	0,13	0,006	1,04	0,010	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,45	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	209	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7	
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,23	25,55	53,86	533,19	0,21	0,35	68,08	0,23	33,52	1250,08	668,93	413,45	103,76	447,34	7,9	8,376	8,46	22,15	
	Итого за день	2290	97,91	99,98	295,83	2474	0,94	1,76	653,57	5,25	101,5	2682,94	2944,18	1379,4	369,72	1582,8	21,51	241,32	87,77	748,66	

Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0	10	19,59	1,7	15	5	11	0,12	0	0		
679,34	Блинчики с молоком/сливочным	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17	
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	0	41,45	8,59	130,95	82,2	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	0	149,7	27,9	5	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
555	Итого за Завтрак	555	19,3	14,8	121,5	694,3	0,32	0,45	51,17	0	53,51	291,68	602,54	384,01	70,82	336,41	3,78	16,88	10,82	65,07	
Обед																					
20,08	Салат из свежих овощей	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,59	0,8	11,99	0,4	11,4	
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	51	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01	
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	7,2	7,3	117,6	0,03	0,04	133,81	0	13,72	125,61	234,6	47,78	16,74	39,49	0,61	19,44	0,43	18,82	
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными	100	20,9	21,2	24,7	374,1	0,15	0,29	262	1,47	26,35	340,45	470,2	136,58	39,36	239,97	3,96	49,02	4,12	74,27	
332,28	Макаронная отварная с мясом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	54,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
349,10	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	
5,00	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	
845	Итого за Обед	845	37,80	36,50	121,3	965,20	0,43	0,50	452,58	2,08	48,19	951,62	1051,29	387,41	102,50	431,44	8,28	107,57	7,77	130,79	
Полдник																					
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68	
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,9	0,8	12,5	0	0,01	4,63	0	0,04	17,58	11,6	9,59	1,15	7,31	0,02	0,91	0,15	2,03	
456,31	Мучное куличное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	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	
409,16	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	0,5	0,12	3,6	
	Итого за Полдник	360	13,8	13	60,3	412,7	0,2	0,15	29,42	0,08	15,91	282,3	652,81	58,09	38,58	169,57	3,11	37,87	5,2	61,74	
Уплотненный полдник																					
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	140,14	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,15	40,6	
219,1	Сырники творожные со сладкой подливкой	150/50	60,08	33,27	55,18	760,47	0,16	0,68	109,12	0,26	0,82	241,22	397,79	470,39	69,11	613,54	1,85	34,14	75,77	116,75	
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
550	Итого за Уплотненный полдник	550	64,31	36,84	102,77	956,16	0,26	0,76	1510,5	0,26	19,5	462,2	673,6	509,92	108,44	689,51	4,27	39,42	78,33	263,15	
2310	Итого за День	2310	135,2	101,1	405,87	3068,4	1,21	1,86	2043,7	2,42	138,1	1987,8	2990,34	1339,4	320,34	1626,9	19,44	201,74	102,1	520,75	

27

Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	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 творожной начинкой	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	24,58	43,44	
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,94	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17	
663,11	Навар 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	29,1	25,8	97,7	747,9	0,24	0,46	98,64	0,38	1,374	442,84	813,12	370,18	83,34	409,97	5,38	28,2	30,21	105,81	
	Обед																				
43,1	Салат из напугус с морковью	60	1,01	2,06	3,9	37,92	0,01	0,03	0,64	0	23,3	201,56	100,75	28,81	10,85	19,81	0,36	0,01	0,16	0,52	
*50,09	Салат из овощей 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	
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	
291,63	Плов с говядиной	250	19,1	20,2	48,2	451,1	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,65	54,76	241,53	2,76	48,33	9,19	102,16	
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	0	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	810	32,91	28,86	95,9	775,32	0,35	0,29	464,98	0,13	31,16	763,73	1033,29	232,62	132,7	449,12	8,49	55,18	14,6	149,49	
	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	
738,4	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	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	
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	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	
	Уплотненный полдник																				
23,01	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	15,6	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,1	0,18	4,8	
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливкой сладкой / ИЛИ /	250/	26,73	27,6	247,68	945,4	0,45	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0	
11,18	Блины с подливкой сладкой	40																			
303,15	Кофейный напиток с молоком	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	
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,47	28,14	259,16	998,74	0,47	0,53	71,02	0	7,46	1235,7	899,56	445,78	130,58	476,97	5,89	14,06	45,09	4,8	
	Итого за день	2260	95,28	86,51	508,36	2800,3	1,17	1,35	660,63	0,58	73,5	2471,69	3065,38	1097,9	366,27	1405,4	22,01	101,88	93,54	284,64	

29

Четверг, 2 неделя																		
Завтрак																		
50	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	21,8	33	0,42	3	0,06	33
Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая нарезка																		
4,26																		
279,41	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
Тедтели с овощами тушёными																		
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
Макарони отварные с маслом сливочным																		
332,26																		
430,10	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
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
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																		
560	25,4	24,3	93	692,3	0,28	0,28	1347,7	1,2	49,62	747,04	673,39	302,35	82,98	308,48	6,66	71,29	6,88	114,86
Обед																		
60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
Винегрет овощной																		
60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,076	0	13,6	1,99	30,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
Салат из свежих овощей "Ассорти"																		
250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	35,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
Суп картофельный с вермишелью																		
140,35																		
100	12,7	19,5	21,9	314,2	0,11	0,22	169,14	1,52	6,21	88,13	320,2	134,86	27,37	161,43	2,74	19,55	3,25	42,94
Фрикадельки мясные тушёные с овощами																		
34,01																		
180	17,4	9,2	40,7	315,6	0,53	0,12	33,48	0,16	0	23,94	655,12	93,61	83,78	260,74	5,35	4,59	10,48	27,34
Гороховое пюре с маслом сливочным																		
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
Компот из ягод																		
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
Хлеб ржано-пшеничный																		
5,00																		
840	42	41,8	135,1	1085,4	0,96	0,63	452,6	2,52	35,59	568,63	1795,21	287,81	184,98	605,81	12,31	39,98	17,62	135,73
Итого за Обед																		
Полдник																		
Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины 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	0,56	12,53	6,03	32,85
Раженка 2,5%																		
200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,25	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	1,15	30,53	8,03	72,85
Уплотненный полдник																		
100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка																		
28,12																		
267,65	5,71	8,27	2,74	110,26	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
Мясной подлив с овощами																		
150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	585	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
Уплотненный полдник																		
221,01																		
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
409,16																		
Напиток из яблок																		
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
Хлеб ржано-пшеничный																		
5,00																		
550	14,99	14,22	78,66	505,39	0,44	0,35	64,76	1,28	69,49	849,83	665,85	149,3	79,91	267,64	5,02	7,981	4,07	60,06
Итого за Уплотненный полдник																		
2300	98,29	100,6	365,46	2764,1	1,84	1,66	1937,2	5,13	155,7	2329,03	3605,8	1081,5	396,39	1492,8	25,15	149,78	36,6	383,5
Итого за День																		

Понедельник, 3 неделя																				
Завтрак																				
3,00	Гастрономия: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
901,01	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
345,25	Наша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	9,5	14,4	39,6	326,3	0,14	0,28	60,84	0,15	1,11	86,07	316,23	246,45	49,68	238,49	0,9	20,54	6,63	57,86
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
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
550	Итого за Завтрак	550	24,2	31,7	86,6	728,5	0,27	0,53	175,09	0,47	1,93	648,82	622,26	606,53	100,8	517,27	2,98	34,48	16,12	106,54
Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25	9,26	18,78	0,38	1,58	0,19	8,95
* 37,117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	5,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
33,09	Биточки тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73
74,02	Наша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519,01	Компот из ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	208	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Обед	840	39,9	43	120,4	1028,7	0,5	0,56	358,43	2,23	34,55	733,57	1410,59	324,24	235,2	603,62	12,31	92,88	13,29	141,29
Полдник																				
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	0	1,65
695,31	Мучное кулинарное изделие / 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
409,16	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	8	33	0,05	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6
	Итого за Полдник	350	11,1	5,7	54,8	315,4	0,142	0,17	40,312	0,49	11,13	84,88	196,4	70,25	20,83	113,11	2,28	4,57	10,77	26,35
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	5,6	1,32	1,2	0,18	0,48
401,29/	Сладек "Домашние" с подливкой сладкой / ИЛИ /	250/	26,73	27,6	247,68	945,4	0,45	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0
11,18	Блины с подливкой сладкой	40																		
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	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
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,37	27,94	258,76	995,74	0,47	0,55	72,06	0	9,26	1377,99	930,63	393,42	132,46	482,95	7,17	14,06	45,11	0,88
	Итого за день	2290	102,6	108,3	520,56	3068,4	1,482	1,81	645,89	3,19	56,87	2845,26	3159,88	1394,4	487,29	1717	24,74	145,99	85,29	275,06

Понедельник, 4 недели																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	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
679,34	Блинчики со свежими помидор и сырцов с луком	205	15	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,95	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
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	555	19,3	14,8	121,7	696,9	0,31	0,44	52,28	0	17,46	297,27	866,38	388,21	70,28	331,92	6,02	19,07	10,98	71,92
Обед																				
20,08	Салат из свежлы	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
*38,26	Салат из свежих помидор и сырцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	29,09	0,03	0,02	0,32	0	8,92	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,51	Суп овощной "Легкий"	250	5,8	7	71,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
667,66	Мясной подлив с овощами	100	11,7	22,1	15,8	309,7	0,2	0,2	216,9	1,52	6,36	650,16	319,58	116,58	28,32	152,6	2,69	98,19	2,32	47,05
332,28	Макароня стварные с маслом сливочным	180	6,9	8,4	42,5	273,3	0,08	0,03	32,4	0,16	0	2,87	70,37	13,57	9,19	53,09	0,94	0,99	0,11	15,52
349,10	Комлот 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
5,00	Хлеб ржане-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	16	3	7,25
	Итого за Обед	840	29,5	39,5	120,1	955	0,45	0,39	415,22	2,18	27,94	1129,4	830,88	248,54	75,19	305,05	5,66	146,23	6,25	99,67
Полдник																				
3003,03	Дрэнки	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,8	0,8	11,3	0	0,01	3,8	0	0,02	16,67	8,54	7,64	0,83	5,04	0,02	0,69	0,1	1,35
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	360	15,5	13,7	73,7	479,9	0,18	0,17	20,47	0,13	13,22	384,45	785,22	73,37	42,87	181,85	5,03	54,26	5,15	63,88
Уплотненный полдник																				
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1	3,2	12,4	82,2	0,05	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6
219,1	Сырники творожные со сладкой подливкой	160/50	60,08	33,27	55,18	760,47	0,16	0,68	109,12	0,26	0,82	241,22	397,79	470,39	69,11	613,54	1,85	34,14	75,77	116,75
430,11	Напиток витаминизированный	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,5	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Уплотненный полдник	550	64,31	36,84	102,77	996,16	0,26	0,76	1510,5	0,26	19,5	462,2	673,6	509,92	108,44	689,51	4,27	39,42	78,33	263,15
	Итого за день	2305	128,6	104,8	418,27	3128	1,2	1,76	1998,5	2,57	78,12	2273,32	3156,08	1220	296,78	1508,3	20,98	259,98	100,7	498,62

Четверг, 4 неделя																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / МЛИ / Салат фруктовый	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	0,05	33
279,41	Тертые овощи тушеные	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
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
430,10	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,5	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,5	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
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	3,5	8,7
	Итого за Завтрак	560	25,8	26,3	93,2	711,9	0,28	0,28	1351	1,24	11,85	593,4	597,86	204,28	75,92	302,16	6,22	51,13	6,72	112,32
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,25	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	165,7	0,08	0,06	12,43	0	6,5	6,04	395,86	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	100	12,7	19,5	21,9	314,2	0,11	0,22	189,14	1,52	6,21	88,13	320,2	134,86	27,37	161,43	2,74	19,55	3,25	42,94
159	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	15,8	5,3	36,8	257,8	0,48	0,1	17,18	0,08	0	294,14	592,88	87,94	76,77	235,13	4,92	4,16	9,46	24,65
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	0,35	0,23	4,9
5,00	Хлеб ржано-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	16	3	7,25
	Итого за Обед	840	40,2	37,6	132	1027,4	0,87	0,58	436,3	2,44	35,59	844,73	1638,47	274,74	156,77	522,7	10,09	52,91	16,3	125,89
	Полдник																			
	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / МЛИ /																			
401,22	Блины 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 2,5%	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
	Уплотненный полдник																			
28,07	Салат из белокочанной капусты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	0,01	5	0	10	260	278	16	9	11	2,2	2	0,3	0,8
267,65	Мясной подлив с овощами	50	5,71	8,27	2,74	110,25	0,03	0,05	0,33	0,02	1,39	0	149,49	16,18	3,08	62,38	0,76	2,44	0,17	24,28
221,01	Наша пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	4,17	4,99	23,94	157,5	0,1	0,01	0	0	0	565	77,19	10,96	29,89	85,47	0,97	0,001	0,01	0,03
409,16	Напиток из яблок	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
5,00	Хлеб ржано-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	16	3	7,25
	Итого за Уплотненный полдник	550	14,28	14,16	81,18	511,75	0,37	0,3	61,76	1,28	19,49	1102,73	652,35	123,9	54,71	198,14	5,13	21,341	3,57	36,71
	Итого за день	2800	96,18	98,36	365,08	2732,1	1,58	1,56	1921,2	5,06	67,93	2704,39	3360,03	945	335,92	1333,9	22,6	155,91	34,62	347,77

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, миши-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