

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
								В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	
			г	г	г	ккал											
День 1(понедельник)																	
Завтрак																	
1	Блинчики	135	9 ,27	1 0,94	47,83	3 26,69	0 ,12	0 ,32	20,26	2 ,77	1 13,62	120,31	1 8,43	1,03	0 ,14	13	120701-1
2	Топпинг на выбор (не менее двух):		1 ,44	1 ,70	11,1	6 5,60	0 ,01	0,2	8,4	0 ,04	6 1,40	43,8	6 ,80	0,04	0 ,08	1,8	140201
	Молоко сгущенное с сахаром* или варенье ягодное* или джем в	20	0 ,02 0 ,06	- 0 ,02	2,35 14,8	9,56 57,00	- 0 ,00	- 1,68	- -	- 0 ,06	0 ,24 2 ,00	- 2	- 1 ,40	0,02 0,18	- 0 ,01	- -	140203-2
3	Напиток на выбор:		-	-	-	-	-	-	-	-	8,24	-	-	-	-	-	160105
	Чай или какао на молоке*	200	3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	4,95 162,86	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
5	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
6	Мандарины	100	0 ,80	0 ,20	7,5	3 8,00	0 ,06	3 8,00	-	0 ,20	3 5,00	17	1 1,00	0,1	0 ,03	-	210106
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		16,68	16,9	99,33	620,07	0,24	39,06	42,16	3,36	377,88	306,01	68,43	2,44	0,38	22,9	
Обед																	
1	Огурцы соленые	25	0 ,20	0 ,03	0,43	3 ,25	0 ,01	1 ,25	-	0 ,03	5 ,75	6	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	934
	Свекла отварная	25	0 ,39	0 ,03	2,31	1 1,00	0 ,01	2 ,62	-	0 ,03	9 ,69	11,27	5 ,76	0,37	0 ,01	1,83	931
	Морковь свежая	25	0 ,33	0 ,03	1,73	8 ,75	0 ,02	1 ,25	-	0 ,10	6 ,75	13,75	9 ,50	0,18	0 ,02	1,25	932
2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Суп-пюре овощной	150	2 ,25	3 ,75	9	7 8,75	0 ,07	1 2,69	11,25	0 ,25	8 8,63	62,14	2 4,22	0,75	0 ,08	12,2	110405
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,45	0 ,11	0,08	3 ,11	0 ,02	1 ,39	18,9	0 ,01	8 ,16	45,6	5 ,51	0,46	0 ,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
5	Ёжики куриные	75	6 ,23	6 ,83	9,38	1 25,93	0 ,05	1 ,49	34,65	1 ,71	1 2,06	102,39	1 5,46	0,96	0 ,08	8,93	300102
6	Соус томатный	20	0 ,23	-	3,19	1 3,75	0 ,02	5 ,58	-	0 ,12	2 ,56	8,45	6 ,20	0,29	0 ,02	0,3	140101
7	Изделия макаронные отварные	80	4 ,47	4 ,03	26,5	1 60,13	0 ,05	-	-	1 ,10	6 ,53	23,51	4 ,35	0,44	0 ,01	6,4	130401
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0 ,20	0 ,08	15,45	6 4,66	0 ,01	2 0,00	-	0 ,14	7 ,62	6,6	6 ,20	0,3	0 ,01	0,2	160205,160207, 160206,160217, 160212
			0 ,83	0 ,05	16,15	6 9,04	0 ,02	0 ,64	-	0 ,88	2 5,84	23,36	1 6,80	0,54	0 ,03	-	
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		19,33	26,27	102,83	728,95	0,3	24,88	45,9	8,77	246,62	369,54	84,2	4,88	0,24	35,66	
Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	100	1 0,80	1 1,80	48	3 41,40	0 ,14	0 ,27	18,01	1 ,97	1 12,77	256,17	1 9,12	1,03	0 ,17	9,37	12022
2	Ацидофилин	200	5 ,80	6 ,40	7,6	1 11,20	0 ,08	1 ,60	40	-	2 40,00	196	3 0,00	0,2	0 ,32	18	230101
	Итого***		16,6	18,2	55,6	452,6	0,22	1,87	58,01	1,97	352,77	452,17	49,12	1,23	0,49	27,37	
	Итого за день***		52,61	61,37	257,76	1801,62	0,76	65,82	146,07	14,1	977,28	1127,72	201,75	8,55	1,11	85,93	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК
			г	г	г	ккал											
День 2(вторник)																	
Завтрак																	
1	Гречка отварная рассыпчатая	80	4 ,20	1 ,77	22,66	1 23,36	0 ,12	-	2,4	0 ,23	6 ,58	83,77	5 6,05	1,88	0 ,06	5,1	130309
2	Фрикадельки по-калининградски	50	5 ,15	5 ,25	4,25	8 9,85	0 ,04	0 ,50	0	0 ,31	9 ,10	85,11	1 0,35	1,22	0 ,07	7,03	150926-1

3	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	1 3,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,3	140101
4	<i>Напиток на выбор:</i> Чай <i>или</i> какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 9 7,48	- 0,02	- 0,54	- 13,5	- 0,01	- 4,95 162,86	8,24 108,1	- 2 9,60	- 0,99	- 0,13	- 8,1	160105 160101
5	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	
6	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940
7	<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i> Йогурт фруктовый <i>или</i> творог фруктовый*	125 100	7,13 1 8,00	3,75 9,00	9,75 3	9 8,75 1 69,00	0,08 0,04	1,25 0,50	35 50	0,06 0,20	2 50,00 1 64,00	212,5 220	2 3,75 2 3,00	0,13 0,4	0,34 0,27	11,25 -	

8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		21,87	14,83	72,75	515,49	0,29	7,87	50,9	1,08	436,1	514,72	128,55	4,77	0,62	31,77	
Обед																	
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,5	5,00	0,23	0,01	0,5	100520
	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,5	4,00	0,01	3,75	-	0,18	1 9,25	8,5	1 0,00	0,15	0,02	2	935
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,5	3,50	0,15	0,01	0,75	100519
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	8 9,90	-	-	-	4,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Борщ Московский	150	3,70	3,26	4,62	6 2,17	0,06	8,85	8,25	0,22	8 8,39	82,82	2 2,05	1,38	0,07	11,87	110103
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		2,31	1,82	0,17	2 6,34	0,03	1,61	18,92	0,11	1 7,06	76,05	8,08	0,86	0,11	13,52	918-2
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,7	7 4,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601
5	Говядина по-мексикански	80	8,08	5,60	6,96	1 08,96	0,08	1 6,40	-	1,19	2 1,33	138,23	2 7,43	2,01	0,11	11,22	120570
6	Рис отварной	100	3,35	2,14	36,37	1 78,13	0,03	-	6	0,16	4,14	53,11	1 7,57	0,36	0,02	5,17	130301
7	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105
	<i>или</i> компот фруктовый / ягодный* <i>или</i> напиток из сухофруктов*		0,09	0,09	10,15	4 2,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160205,160207, 160206,160217, 160212
			0,80	0,06	19,39	7 9,92	0,01	1,00	200	-	2 3,24	38,4	1 8,40	600,02	0,04	-	160211-1
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		21,22	22,72	100,34	690,15	0,29	37,75	14,25	7,38	257,01	441,68	100,75	6,03	0,26	35,51	
Полдник																	
1	Кекс с цукатами	80	5,20	1 4,00	43,52	3 20,88	0,07	0,05	67,22	1,00	2 3,85	70,68	1 0,05	1,01	0,12	7,35	170607
2	Кефир	200	5,8	6,4	8	1 12,80	0,06	1,4	40	-	2 40,00	190	28	0,2	0,34	1 8,00	230103
	Итого***		11	20,4	51,52	433,68	0,13	1,45	107,22	1	263,85	260,68	38,05	1,21	0,46	25,35	
	Итого за день***		54,09	57,95	224,61	1639,32	0,71	47,07	172,37	9,47	956,96	1217,08	267,35	12,01	1,34	92,63	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК
			г	г	г	ккал											
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный	120	8,25	9,27	1,67	1 23,09	0,07	0,22	5,49	1,60	1 13,82	205,88	1 5,92	2,3	0,44	26,64	120301
2	Напиток на выбор:	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,24	-	-	-	-	
	Чай		3,67	3,48	12,63	9 7,48	0,02	0,54	13,5	0,01	4,95	108,1	2 9,60	0,99	0,13	8,1	160105
	или какао на молоке*										162,86						160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940
5	Пицца	80	1 0,59	1 3,84	26,21	2 72,84	0,10	2,22	50,98	0,90	7 5,34	167,55	1 9,28	1,23	0,13	6,48	230464
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		24,01	27,17	60,78	585,71	0,21	2,98	69,97	2,85	357,02	498,33	67,4	4,79	0,7	41,22	
Обед																	
1	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,5	3,50	0,15	0,01	0,75	100519
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932

	Капуста свежая	25	0 ,45	0 ,03	1,18	7 ,00	0 ,01	7 ,50	-	0 ,03	4 7,00	7,75	4 ,00	0,15	0 ,01	0,75	933
2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Рассольник Ленинградский	150	1 ,50	3 ,32	9,28	7 2,43	0 ,07	5 ,57	8,25	0 ,19	3 9,33	60,21	1 7,68	0,67	0 ,05	5,56	110208
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,45	0 ,11	0,08	3 ,11	0 ,02	1 ,39	18,9	0 ,01	8 ,16	45,6	5 ,51	0,46	0 ,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
5	Нагетсы	60	1 1,10	1 0,50	4,92	1 58,57	0 ,04	0 ,86	33,6	1 ,07	9 ,99	91,14	9 ,04	0,85	0 ,09	8,1	902-2
6	Соус томатный	20	0 ,23	-	3,19	1 3,75	0 ,02	5 ,58	-	0 ,12	2 ,56	8,45	6 ,20	0,29	0 ,02	0,3	140101
7	Картофель запеченный по-домашнему	100	2 ,12	5 ,94	15,04	1 22,09	0 ,14	1 1,67	-	1 ,44	1 8,61	67,97	2 6,91	1,06	0 ,09	10,34	130106
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай <i>или</i> компот фруктовый / ягодный* <i>или</i> напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24 -	-	-	-	-	160105
			0 ,01	0 ,04	8,83	3 5,52	-	-	-	-	0,24	23,22	-	0,02	0 ,01	-	160205,160207, 160206,160217, 160212
			0 ,41	0 ,09	19,84	8 2,50	0 ,03	-	0,09	0 ,09	14,64		7 ,56	0,56		-	160242
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		21,17	31,42	86,26	713,48	0,38	34,93	41,85	8,42	244,63	401,81	92,03	5,09	0,31	31,04	
Полдник																	
1	Пирожок с вишневым джемом	80	6 ,24	3 ,12	44,8	2 32,24	0 ,07	-	16,56	0 ,81	1 0,70	37,87	6 ,44	0,54	0 ,03	6,19	190213
2	Печенье	60	4 ,50	5 ,88	44,64	2 50,20	0 ,05	-	6	2 ,10	1 7,40	54	1 2,00	1,26	0 ,03	-	
3	Ряженка	200	7 ,80	5 ,00	8,4	1 09,80		0 ,60	40	0 ,10	2 48,00	184	2 8,00	0,2	0 ,54	18	230102
	Итого***		18,54	14	97,84	592,24	0,11	0,6	62,56	3,01	276,1	275,87	46,44	2	0,6	24,19	
	Итого за день***		63,72	72,59	244,88	1891,43	0,71	38,51	174,39	14,28	877,75	1176,02	205,87	11,89	1,33	96,46	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Хлопья сладкие с молоком	40/80	4 ,78	3 ,29	26,02	1 47,84	0 ,33	0 ,58	14,4	0 ,10	1 69,20	87,65	1 5,84	1,99	0 ,12	11,04	120215
2	Напиток на выбор:	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,24	-	-	-	-	
	Чай		3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	4,95	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160105
	или какао на молоке*										162,86						160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
4	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
5	Пирожок с клубничным джемом	50	3 ,50	1 ,20	27,5	1 34,80	0 ,04	1 2,60	10,35	0 ,54	8 ,23	24,7	4 ,98	0,47	0 ,03	3,86	190201-1
6	Творог для детского питания	50	9 ,00	4 ,50	1,5	8 4,50	0 ,02	0 ,25	25	0 ,10	8 2,00	110	1 1,50	0,2	0 ,14	-	
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		22,45	13,05	87,92	556,92	0,44	13,97	63,25	1,09	375,45	347,25	64,52	3,92	0,42	23	
Обед																	
1	Помидоры свежие	25	0 ,28	0 ,05	0,95	6 ,00	0 ,02	6 ,25	-	0 ,18	3 ,50	6,5	5 ,00	0,23	0 ,01	0,5	100520
	Капуста свежая	25	0 ,45	0 ,03	1,18	7 ,00	0 ,01	7 ,50	-	0 ,03	4 7,00	7,75	4 ,00	0,15	0 ,01	0,75	933
	Огурцы свежие	25	0 ,20	0 ,03	0,63	3 ,50	0 ,01	2 ,50	-	0 ,03	5 ,75	10,5	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	100519
2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Суп Кубанский	150	5 ,51	2 ,03	12,71	9 2,79	0 ,20	6 ,57	15	0 ,24	3 5,20	114,38	3 5,44	1,86	0 ,09	11,75	110307-3
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,45	0 ,11	0,08	3 ,11	0 ,02	1 ,39	18,9	0 ,01	8 ,16	45,6	5 ,51	0,46	0 ,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
5	Пельмени отварные	150	1 4,26	1 8,54	30,5	2 79,63	0 ,20	-	6,75	0 ,74	2 2,33	94,37	1 5,70	1,1	0 ,10	6,95	120529
6	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0 ,27	0 ,06	10,42	4 4,82	0 ,01	1 8,00	-	0 ,06	10,44	6,9	3 ,90	0,11	0 ,01	0,6	160205,160207, 160206,160217, 160212

			0,83	0,05	16,15	6 9,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	1 6,80	0,54	0,03	-	160239
7	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		25,93	32,25	96,26	716,32	0,52	22,82	21,75	6,64	228,42	375,54	78,84	5,23	0,25	24,7	
Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	80	8,64	9,44	38,4	2 73,12	0,11	0,22	14,41	1,57	9 0,22	204,94	1 5,30	0,83	0,14	7,49	12022
2	Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,20	20,2	9 2,00	0,02	4,00	-	0,20	1 4,00	14	8,00	2,8	0,02	-	160223
	Итого***		10,64	9,64	58,6	365,12	0,13	4,22	14,41	1,77	104,22	218,94	23,3	3,63	0,16	7,49	
	Итого за день***		59,02	54,94	242,78	1638,36	1,09	41	99,41	9,51	708,09	941,73	166,65	12,78	0,82	55,19	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Сырники	120	1 3,20	1 2,00	36	3 04,79	0 ,19	0 ,50	50,4	1 ,64	2 09,58	612,51	2 7,54	0,83	0 ,30	6,48	120313
2	Топпинг на выбор (не менее двух):	20	1 ,44	1 ,70	11,1	6 5,60	0 ,01	0,2	8,4	0 ,04	6 1,40	43,8	6 ,80	0,04	0 ,08	1,8	140201
	Молоко сгущенное с сахаром* или		0 ,02	-	2,35	9 ,56 5 7,00	-	-	-	-	0 ,24	-	-	0,02	-	-	140203-2
	варенье ягодное* или джем в		0 ,06	0 ,02	14,8		0 ,00	1,68	-	0 ,06	2 ,00	2	1 ,40	0,18	0 ,01	-	
3	Напиток на выбор:	200	-	-	-	-	-	-	-	-	8,24	-	-	-	-	-	
	Чай		3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	4,95	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160105
	или какао на молоке*										162,86						160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
5	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
6	Мандарины	100	0 ,80	0 ,20	7,5	3 8,00	0 ,06	3 8,00	-	0 ,20	3 5,00	17	1 1,00	0,1	0 ,03	-	210106
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		20,61	17,96	87,5	598,17	0,31	39,24	72,3	2,23	473,84	798,21	77,54	2,23	0,53	16,38	
Обед																	
1	Огурцы соленые	25	0 ,20	0 ,03	0,43	3 ,25	0 ,01	1 ,25	-	0 ,03	5 ,75	6	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	934
	Свекла отварная	25	0 ,39	0 ,03	2,31	1 1,00	0 ,01	2 ,62	-	0 ,03	9 ,69	11,27	5 ,76	0,37	0 ,01	1,83	931
	Морковь свежая	25	0 ,33	0 ,03	1,73	8 ,75	0 ,02	1 ,25	-	0 ,10	6 ,75	13,75	9 ,50	0,18	0 ,02	1,25	932
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Суп Дальневосточный	150	5 ,58	5 ,13	15,3	1 29,69	0 ,13	1 3,82	21,38	0 ,24	1 64,13	152,72	3 4,76	0,94	0 ,18	32,44	904-1
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,45	0 ,11	0,08	3 ,11	0 ,02	1 ,39	18,9	0 ,01	8 ,16	45,6	5 ,51	0,46	0 ,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
5	Соус Альфредо	80	8 ,00	7 ,12	2,56	1 06,32	0 ,05	2 ,80	59,89	0 ,14	1 31,04	147,99	1 9,21	0,85	0 ,16	14,76	120702
6	Изделия макаронные отварные	100	5 ,59	5 ,04	33,12	2 00,16	0 ,06	-	-	1 ,38	8 ,17	29,39	5 ,44	0,55	0 ,01	8	130401
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0 ,10	0 ,04	14,73	61,46	0 ,00	3 ,00	-	0 ,20	3 ,22	2,2	3 ,00	0,16	0 ,00	-	160205,160207, 160206,160217, 160212
			0 ,80	0 ,06	19,39	79,92	0 ,01	1 ,00	200	-	2 3,24	38,4	1 8,40	600,02	0 ,04	-	160211-1
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		25,44	27,02	106,43	772,31	0,35	21,74	81,27	7,81	439,4	504,42	93,57	4,8	0,41	58,56	
Полдник																	
1	Кекс с цукатами	80	5 ,20	1 4,00	43,52	3 20,88	0 ,07	0 ,05	67,22	1 ,00	2 3,85	70,68	1 0,05	1,01	0 ,12	7,35	170607
2	Ацидофилин	200	5 ,80	6 ,40	7,6	1 11,20	0 ,08	1 ,60	40	-	2 40,00	196	3 0,00	0,2	0 ,32	18	230101
	Итого***		11	20,4	51,12	432,08	0,15	1,65	107,22	1	263,85	266,68	40,05	1,21	0,44	25,35	
	Итого за день***		57,05	65,38	245,05	1802,56	0,81	62,63	260,79	11,05	1177,09	1569,31	211,15	8,24	1,38	100,29	

						Энергетиче	Витамины				Минеральные вещества						
--	--	--	--	--	--	------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК
			г	г	г	ккал											
День 6 (суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная на молоке	120	4 ,61	3 ,98	11,19	9 8,98	0 ,05	0 ,21	8,78	0 ,17	6 6,36	63,11	1 7,25	0,4	0 ,06	9,16	120209
	<i>Топпинг на выбор:</i>		0 ,02	-		9 ,56	-	-	-	-	0 ,24	-	-	0,02	-	-	
2	Варенье ягодное или джем в ассортименте*	20	0 ,06	0 ,02	2,35 14,80	5 7,00	0 ,00	1 ,68	-	0 ,06	2 ,00	2	1 ,40	0,18	0 ,01	-	140203-2
	<i>Напиток на выбор:</i>		-	-	-	-	-	-	-	-		8,24	-	-	-	-	
3	Чай или какао на молоке*	200	3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	4,95 162,86	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160105 160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
5	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
6	Пирожок с яблочным джемом	50	3 ,65	1 ,50	27,5	1 38,10	0 ,04	0 ,08	10,35	0 ,51	8 ,78	25,02	5 ,07	0,53	0 ,02	3,87	190204
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		13,45	9,54	73,94	436,42	0,14	0,83	32,63	1,02	243,24	213,03	54,52	2,22	0,21	21,13	
Обед																	
	Помидоры свежие	25	0 ,28	0 ,05	0,95	6 ,00	0 ,02	6 ,25	-	0 ,18	3 ,50	6,5	5 ,00	0,23	0 ,01	0,5	100520
1	Пекинская капуста	25	0 ,38	0 ,05	0,5	4 ,00	0 ,01	3 ,75	-	0 ,18	1 9,25	8,5	1 0,00	0,15	0 ,02	2	935
	Огурцы свежие	25	0 ,20	0 ,03	0,63	3 ,50	0 ,01	2 ,50	-	0 ,03	5 ,75	10,5	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	100519
2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
	Кюфта-бозбаш	114	1 ,49	1 ,36	10,24	5 9,13	0 ,08	8 ,84	3,42	0 ,18	1 5,99	43,68	1 9,34	0,72	0 ,06	8,42	110311
3	Бульон куриный с зеленью*		0 ,34	0 ,08	0,06	2 ,36	0 ,01	1 ,05	14,36	0 ,01	6 ,20	34,66	4 ,19	0,35	0 ,03	8,58	918
4	Фрикадельки мясные	36	3 ,71	3 ,78	3,06	6 4,69	0 ,03	0 ,36	0	0 ,50	6 ,46	82,85	9 ,79	1,19	0 ,07	6,04	120530
5	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
6	Котлеты рыбные	60	7 ,86	4 ,26	3,72	8 4,65	0 ,06	0 ,51	5,64	1 ,04	1 81,97	264,78	1 7,05	0,47	0 ,06	70,11	120401
7	Соус томатный	20	0 ,23	-	3,19	1 3,75	0 ,02	5 ,58	-	0 ,12	2 ,56	8,45	6 ,20	0,29	0 ,02	0,3	140101
8	Пюре картофельное	120	2 ,25	6 ,10	15,66	1 26,50	0 ,13	1 0,37	9,9	0 ,13	5 1,59	77,24	2 6,38	0,98	0 ,11	24,97	130101
	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
9	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0 ,20	0 ,08	15,45	6 4,66	0 ,01	2 0,00	-	0 ,14	7 ,62	6,6	6,2	0,3	0 ,01	0,2	160205,160207, 160206,160217, 160212
			0 ,41	0 ,09	19,84	8 2,50	0 ,03	-	0,09	0 ,09	1 4,64	23,22	7,56	0,56	0 ,01	-	160242
10	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
11	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		21,63	27,21	88,25	689,62	0,43	38,16	18,96	7,79	401,72	644,54	112,46	5,92	0,38	117,09	
Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	100	1 0,80	1 1,80	48	3 41,40	0 ,14	0 ,27	18,01	1 ,97	1 12,77	256,17	1 9,12	1,03	0 ,17	9,37	12022
2	Кефир	200	5,8	6,4	8	1 12,80	0,06	1,4	40	-	2 40,00	190	28	0,2	0,34	1 8,00	230103
	Итого***		16,6	18,2	56	454,2	0,2	1,67	58,01	1,97	352,77	446,17	47,12	1,23	0,51	27,37	
	Итого за день***		51,68	54,95	218,2	1580,24	0,77	40,64	109,61	10,78	997,73	1303,74	214,11	9,38	1,11	165,59	
	Итого за 6 дней***		56,36	61,2	238,88	1731,72	0,81	49,28	160,44	11,53	983,12	1248,6	212,81	10,47	1,18	99,35	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
День 7 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Оладьи	135	8 ,10	7 ,42	54	3 15,20	0 ,14	0 ,23	5,76	5 ,04	6 9,60	111,34	1 8,66	1,12	0 ,10	-	10
	<i>Топпинг на выбор (не менее двух):</i>		1 ,44	1 ,70	11,1	6 5,60	0 ,01	0,2	8,4	0 ,04	6 1,40	43,8	6 ,80	0,04	0 ,08	1,8	140201
2	Молоко сгущенное с сахаром* или	20	0 ,02	-	2,35	9 ,56 5 7,00	-	-	-	-	0 ,24	-	-	0,02	-	-	140203-2

	варенье ягодное* или джем в		0,06	0,02	14,8		0,00	1,68	-	0,06	2,00	2	1,40	0,18	0,01	-	
3	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 9 7,48	- 0,02	- 0,54	- 13,5	- 0,01	- 4,95	8,24 108,1	- 2 9,60	- 0,99	- 0,13	- 8,1	160105 160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940
6	Фруктовое пюре	90	0,54	0,18	17,1	7 3,80	0,01	1,44	-	-	1 0,80	15,3	6,30	1,17	0,02	-	
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		15,25	13,36	115,1	644,38	0,21	2,41	27,66	5,5	309,66	295,34	63,96	3,59	0,33	9,9	

Обед																	
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6	3,50	0,15	0,01	0,75	934
	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	1 1,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	8 9,90	-	-	-	4,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Борщ Краснодарский	150	1,82	3,21	7,54	5 6,55	0,03	2 3,85	8,25	0,18	6 2,89	31,47	1 4,64	0,75	0,04	10,5	1101030
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,9	0,01	8,16	45,6	5,51	0,46	0,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,7	7 4,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601
5	Наггетсы	80	1 4,80	1 4,00	6,56	2 11,43	0,05	1,15	44,8	1,43	1 3,32	121,52	1 2,05	1,13	0,11	10,8	902-1
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	1 3,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,3	140101
7	Картофель запеченный по-домашнему	100	2,12	5,94	15,04	1 22,09	0,14	1 1,67	-	1,44	1 8,61	67,97	2 6,91	1,06	0,09	10,34	130106
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0,09	0,09	10,15	4 2,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160205,160207, 160206,160217, 160212 160239
			0,83	0,05	16,15	6 9,04	0,02	0,64	-	0,88	2 5,84	23,36	1 6,80	0,54	0,03	-	
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		25,12	34,81	87,1	754,22	0,35	47,37	53,06	8,77	234,22	402,47	93,77	5,67	0,33	39,77	

Полдник																	
1	Кекс с шоколадом	80	5,52	1 7,60	38,4	3 34,08	0,07	-	62,42	0,93	2 7,93	112,76	4 0,51	2,62	0,12	6,85	170604
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,4	1 09,80		0,60	40	0,10	2 48,00	184	2 8,00	0,2	0,54	18	230102
	Итого***		13,32	22,6	46,8	443,88	0,07	0,6	102,42	1,03	275,93	296,76	68,51	2,82	0,38	24,85	
	Итого за день***		53,7	70,77	249	1842,48	0,63	50,38	183,13	15,23	819,82	994,57	226,24	12,08	1,04	74,52	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК
			г	г	г	ккал											
День 8 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Фриттата с сыром и ветчиной	100	9 ,64	1 0,29	1,55	1 37,61	0 ,06	0 ,16	22,07	0 ,47	8 7,04	180,21	1 6,52	2,09	0 ,35	21,18	120303
2	Напиток на выбор:	200	-	-	-	-	-	-	-	-	8,24	-	-	-	-	-	160105
	Чай или какао на молоке*		3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	4,95 162,86	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
4	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
5	Маффин	60	4 ,08	1 1,44	32,11	2 48,02	0 ,04	0 ,08	2,11	4 ,24	3 8,68	66,94	1 8,27	1,2	0 ,08	6,86	944
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		18,89	25,79	66,56	575,41	0,14	0,78	37,68	5,05	293,58	372,05	66,99	4,56	0,56	36,14	
Обед																	
1	Помидоры свежие	25	0 ,28	0 ,05	0,95	6 ,00	0 ,02	6 ,25	-	0 ,18	3 ,50	6,5	5 ,00	0,23	0 ,01	0,5	100520
	Пекинская капуста	25	0 ,38	0 ,05	0,5	4 ,00	0 ,01	3 ,75	-	0 ,18	1 9,25	8,5	1 0,00	0,15	0 ,02	2	935
	Огурцы свежие	25	0 ,20	0 ,03	0,63	3 ,50	0 ,01	2 ,50	-	0 ,03	5 ,75	10,5	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	100519

2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Солянка	150	2 ,04	2 ,61	8,51	6 5,47	0 ,06	6 ,99	8,25	0 ,17	4 0,28	58,66	1 8,56	1,19	0 ,06	8,82	110205
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,45	0 ,11	0,08	3 ,11	0 ,02	1 ,39	18,9	0 ,01	8 ,16	45,6	5 ,51	0,46	0 ,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
5	Фишболы	80	1 0,72	4 ,24	5,44	1 02,80	0 ,06	1 ,04	6,41	1 ,15	2 29,79	349,8	2 0,52	0,5	0 ,07	96,84	150903-1
6	Соус томатный	20	0 ,23	-	3,19	1 3,75	0 ,02	5 ,58	-	0 ,12	2 ,56	8,45	6 ,20	0,29	0 ,02	0,3	140101
7	Рис отварной	80	2 ,68	1 ,71	29,1	1 42,50	0 ,02	-	4,8	0 ,13	3 ,32	42,48	1 4,05	0,29	0 ,01	4,14	130301
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
			0 ,01	0 ,04	8,83	3 5,52	-	-	-	-	0 ,24	38,4	-	0,02	0 ,04	-	160205
			0 ,80	0 ,06	19,39	7 9,92	0 ,01	1 ,00	200	-	2 3,24		1 8,40	600,02		-	160211-1
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		21,76	20,28	98,63	665,42	0,28	26,11	19,46	7,38	419,1	626,92	93,03	4,54	0,23	117,35	
Полдник																	
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	60	4 ,26	2 ,94	35,7	1 86,30	0 ,06	0 ,07	1,81	1 ,12	3 0,77	46,11	6 ,99	0,5	0 ,05	5,39	190301
2	Йогурт питьевой фруктовый	200	5 ,60	5 ,40	20,4	1 52,60	0 ,06	1 ,20	20	-	2 48,00	190	3 0,00	0,2	0 ,30	18	230116
	Итого***		9,86	8,34	56,1	338,9	0,12	1,27	21,81	1,12	278,77	236,11	36,99	0,7	0,35	23,39	
	Итого за день***		50,51	54,4	221,29	1579,73	0,54	28,17	78,94	13,55	991,45	1235,08	197,02	9,8	1,14	176,87	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
			г	г	г	ккал											
День 9 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая с молоком	70/50	4 ,14	4 ,57	17,78	1 28,73	0 ,11	0 ,29	10,8	0 ,20	9 0,38	115,7	5 4,80	1,68	0 ,11	11,05	120207
2	Топпинг на выбор: Варенье ягодное или джем в ассортименте*	20	0 ,02	-	2,35	9 ,56	-	-	-	-	0 ,24	-	-	0,02	-	-	140203-2
			0 ,06	0 ,02	14,80	5 7,00	0 ,00	1 ,68	-	0 ,06	2 ,00	2	1 ,40	0,18	0 ,01	-	
3	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	8,24	-	-	-	-	-	160105
			3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	4,95	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
5	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
6	Круассан	80	6 ,44	3 0,58	37,92	4 52,10	0 ,09	-	107,52	1 ,18	1 7,09	58,64	9 ,03	0,8	0 ,07	11,12	942
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		15,78	39,21	90,96	780,17	0,25	0,83	131,82	1,74	275,57	299,24	96,03	3,77	0,31	30,27	
Обед																	
	Огурцы свежие	25	0 ,20	0 ,03	0,63	3 ,50	0 ,01	2 ,50	-	0 ,03	5 ,75	10,5	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	100519
1	Морковь свежая	25	0 ,33	0 ,03	1,73	8 ,75	0 ,02	1 ,25	-	0 ,10	6 ,75	13,75	9 ,50	0,18	0 ,02	1,25	932
	Капуста свежая	25	0 ,45	0 ,03	1,18	7 ,00	0 ,01	7 ,50	-	0 ,03	4 7,00	7,75	4 ,00	0,15	0 ,01	0,75	933
2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Суп-пюре куриный	150	4 ,35	5 ,10	7,8	9 4,50	0 ,07	4 ,11	17,25	0 ,21	4 0,25	70,48	1 8,58	0,73	0 ,08	11,49	110407-1
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,45	0 ,11	0,08	3 ,11	0 ,02	1 ,39	18,9	0 ,01	8 ,16	45,6	5 ,51	0,46	0 ,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
5	Азу по-татарски	80	8 ,24	7 ,20	5,28	1 20,80	0 ,05	4 ,16	2,4	0 ,36	1 5,18	114,64	1 7,76	1,75	0 ,10	16,32	120503
6	Картофель отварной	120	2 ,38	6 ,85	16,85	1 38,53	0 ,15	1 2,60	10,8	0 ,16	2 0,66	74,03	2 9,06	1,15	0 ,10	12,02	130103
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
			0 ,27	0 ,06	10,42	4 4,82	0 ,01	1 8,00	-	0 ,06	1 0,44	6,9	3 ,90	0,11	0 ,01	0,6	160205,160207, 160206,160217, 160212
			0 ,41	0 ,09	19,84	8 2,50	0 ,03	-	0,09	0 ,09	1 4,64	23,22	7 ,56	0,56	0 ,01	-	160242

8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		21,19	30,82	83,76	700,48	0,39	32,12	30,45	6,32	250,24	433,19	97,6	5,86	0,34	46,58	
Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	100	1 0,80	1 1,80	48	3 41,40	0 ,14	0 ,27	18,01	1 ,97	1 12,77	256,17	1 9,12	1,03	0 ,17	9,37	12022
2	Ацидофилин	200	5 ,80	6 ,40	7,6	1 11,20	0 ,08	1 ,60	40	-	2 40,00	196	3 0,00	0,2	0 ,32	18	230101
	Итого***		16,6	18,2	55,6	452,6	0,22	1,87	58,01	1,97	352,77	452,17	49,12	1,23	0,49	27,37	
	Итого за день***		53,56	88,23	230,32	1933,25	0,86	34,82	220,29	10,02	878,58	1184,6	242,76	10,86	1,15	104,22	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
			г	г	г	ккал											
День 10 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Изделия макаронные отварные	100	5 ,59	5 ,04	33,12	2 00,16	0 ,06	-	-	1 ,38	8 ,17	29,39	5 ,44	0,55	0 ,01	8	130401
2	Нагетсы	60	1 1,10	1 0,50	4,92	1 58,57	0 ,04	0 ,86	33,6	1 ,07	9 ,99	91,14	9 ,04	0,85	0 ,09	8,1	902-1
3	Соус томатный	20	0 ,23	-	3,19	1 3,75	0 ,02	5 ,58	-	0 ,12	2 ,56	8,45	6 ,20	0,29	0 ,02	0,3	140101
4	Напиток на выбор:	200	-	-	-	-	-	-	-	-	8,24	-	-	-	-	-	160105
	Чай или какао на молоке*		3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	4,95 162,86	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160101
5	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
6	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
7	Кисломолочный продукт на выбор:	125	7 ,13	3 ,75	9,75	9 8,75	0 ,08	1 ,25	35	0 ,06	2 50,00	212,5	2 3,75	0,13	0 ,34	11,25	
	Йогурт фруктовый или творог фруктовый*	100	1 8,00	9 ,00	3	1 69,00	0 ,04	0 ,50	50	0 ,20	1 64,00	220	2 3,00	0,4	0 ,27	-	
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		29,21	23,35	83,88	661,01	0,23	8,23	82,1	2,99	438,58	466,38	76,63	3,07	0,59	35,75	
Обед																	
1	Помидоры свежие	25	0 ,28	0 ,05	0,95	6 ,00	0 ,02	6 ,25	-	0 ,18	3 ,50	6,5	5 ,00	0,23	0 ,01	0,5	100520
	Капуста свежая	25	0 ,45	0 ,03	1,18	7 ,00	0 ,01	7 ,50	-	0 ,03	4 7,00	7,75	4 ,00	0,15	0 ,01	0,75	933
	Огурцы свежие	25	0 ,20	0 ,03	0,63	3 ,50	0 ,01	2 ,50	-	0 ,03	5 ,75	10,5	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	100519
2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Суп фасолевый	114	1 ,78	1 ,36	7,08	4 8,26	0 ,06	2 ,96	-	1 ,09	3 9,51	49,69	1 3,61	0,63	0 ,03	10,74	110309
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,34	0 ,08	0,06	2 ,36	0 ,01	1 ,05	14,36	0 ,01	6 ,20	34,66	4 ,19	0,35	0 ,03	8,58	918
4	Фрикадельки мясные	36	3 ,71	3 ,78	3,06	6 4,69	0 ,03	0 ,36	0	0 ,50	6 ,46	82,85	9 ,79	1,19	0 ,07	6,04	120530
5	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
6	Плов мясной	150	1 2,00	1 4,85	24,9	2 87,10	0 ,10	3 ,13	-	2 ,76	2 0,12	222,81	4 7,34	2,69	0 ,14	24,35	120550
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0 ,10	0 ,04	14,73	6 1,46	0 ,00	3 ,00	-	0 ,20	3 ,22	2,2	3 ,00	0,16	0 ,00	-	160206
			0 ,83	0 ,05	16,15	6 9,04	0 ,02	0 ,64	-	0 ,88	2 5,84	23,36	1 6,80	0,54	0 ,03	-	160239
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		23,65	31,68	88,1	743,95	0,3	22,7	0	10,01	237	522,13	98,44	6,78	0,3	47,13	
Полдник																	
1	Пирожок с вишневым джемом	100	7 ,80	3 ,90	56	2 90,30	0 ,08	-	20,7	1 ,01	1 3,37	47,34	8 ,05	0,68	0 ,04	7,74	190213
2	Сок фруктовый в ассортименте	200	2 ,00	0 ,20	20,2	9 2,00	0 ,02	4 ,00	-	0 ,20	1 4,00	14	8 ,00	2,8	0 ,02	-	160223
	Итого***		9,8	4,1	76,2	382,3	0,1	4	20,7	1,21	27,37	61,34	16,05	3,48	0,06	7,74	
	Итого за день***		62,66	59,13	248,18	1787,26	0,64	34,94	102,81	14,21	702,95	1049,85	191,12	13,33	0,94	90,63	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	

			г	г	г	ккал				ток.							
День 11 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Запеканка из творога	120	1 2,72	6 ,00	27,9	2 16,48	0 ,18	0 ,55	67,2	0 ,46	2 37,99	650,13	2 7,73	0,69	0 ,32	7,96	120305
2	<i>Топтинг на выбор (не менее двух):</i>	20	1 ,44	1 ,70	11,1	6 5,60	0 ,01	0,2	8,4	0 ,04	6 1,40	43,8	6 ,80	0,04	0 ,08	1,8	140201
	Молоко сгущенное с сахаром* или		0 ,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0 ,24	-	-	0,02	-	-	140203-2
	варенье ягодное* или джем в		0 ,06	0 ,02	14,8	57,00	0 ,00	1,68	-	0 ,06	2 ,00	2	1 ,40	0,18	0 ,01	-	
3	<i>Напиток на выбор:</i>	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,24	-	-	-	-	160105
	Чай или какао на молоке*		3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	4,95 162,86	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
5	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
6	Яблоки	100	0 ,40	0 ,40	9,8	4 7,00	0 ,03	1 0,00	-	0 ,20	1 6,00	11	9 ,00	2,2	0 ,02	2	210110
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		19,73	12,16	81,7	518,86	0,27	11,29	89,1	1,05	483,25	829,83	75,73	4,19	0,55	19,86	
Обед																	
1	Огурцы соленые	25	0 ,20	0 ,03	0,43	3 ,25	0 ,01	1 ,25	-	0 ,03	5 ,75	6	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	934
	Свекла отварная	25	0 ,39	0 ,03	2,31	1 1,00	0 ,01	2 ,62	-	0 ,03	9 ,69	11,27	5 ,76	0,37	0 ,01	1,83	931
	Морковь свежая	25	0 ,33	0 ,03	1,73	8 ,75	0 ,02	1 ,25	-	0 ,10	6 ,75	13,75	9 ,50	0,18	0 ,02	1,25	932
2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Суп Минестроне	150	1 ,12	2 ,83	6,86	5 7,13	0 ,06	1 6,89	3,75	1 ,59	5 0,26	38,54	1 9,41	0,68	0 ,05	9,41	110336
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,45	0 ,11	0,08	3 ,11	0 ,02	1 ,39	18,9	0 ,01	8 ,16	45,6	5 ,51	0,46	0 ,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
5	Митболы	60	6 ,78	7 ,08	6,9	1 26,30	0 ,04	0 ,42	-	1 ,66	8 ,57	94,88	1 1,72	1,37	0 ,07	7,78	120521
6	Соус томатный	20	0 ,23	-	3,19	1 3,75	0 ,02	5 ,58	-	0 ,12	2 ,56	8,45	6 ,20	0,29	0 ,02	0,3	140101
7	Гречка отварная рассыпчатая	80	4 ,20	1 ,77	22,66	1 23,36	0 ,12	-	2,4	0 ,23	6 ,58	83,77	5 6,05	1,88	0 ,06	5,1	130309
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или		0 ,20	0 ,08	15,45	64,66	0 ,01	2 0,00	-	0 ,14	7 ,62	6,6	6 ,20	0,3	0 ,01	0,2	160205,160207, 160206,160217, 160212
	напиток из сухофруктов*		0 ,80	0 ,06	19,39	79,92	0 ,01	1 ,00	200	-	2 3,24	38,4	1 8,40	600,02	0 ,04	-	160211-1
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		18,48	23,35	94,38	670,94	0,35	28,01	6,15	9,2	204,81	398,69	127,35	6,65	0,26	30,42	
Полдник																	
1	Кекс с цукатами	100	6 ,50	1 7,50	54,4	4 01,10	0 ,08	0 ,06	84,02	1 ,25	2 9,81	88,35	1 2,56	1,26	0 ,15	9,19	170607
2	Ряженка	200	7 ,80	5 ,00	8,4	1 09,80		0 ,60	40	0 ,10	2 48,00	184	2 8,00	0,2	0 ,54	18	230102
	Итого***		14,3	22,5	62,8	510,9	0,08	0,66	124,02	1,35	277,81	272,35	40,56	1,46	0,41	27,19	
	Итого за день***		52,52	58,01	238,88	1700,7	0,7	39,96	219,28	11,61	965,87	1500,87	243,64	12,31	1,21	77,47	

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Витамины				Минеральные вещества						
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК
			г	г	г	ккал											
День12(суббота)																	
Завтрак																	
1	Хлопья сладкие с молоком	40/80	4 ,78	3 ,29	26,02	1 47,84	0 ,33	0 ,58	14,4	0 ,10	1 69,20	87,65	1 5,84	1,99	0 ,12	11,04	120215
2	Напиток на выбор:	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
	Чай или какао на молоке*		3 ,67	3 ,48	12,63	9 7,48	0 ,02	0 ,54	13,5	0 ,01	1 62,86	108,1	2 9,60	0,99	0 ,13	8,1	160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
4	Лимон*	3	0 ,03	0 ,00	0,09	1 ,02	0 ,00	1 ,20	-	0 ,01	1 ,20	0,66	0 ,36	0,02	0 ,00	-	940
5	Творог для детского питания	50	9 ,00	4 ,50	1,5	8 4,50	0 ,02	0 ,25	25	0 ,10	8 2,00	110	1 1,50	0,2	0 ,14	-	
6	Пицца	80	1 0,59	1 3,84	26,21	2 72,84	0 ,10	2 ,22	50,98	0 ,90	7 5,34	167,55	1 9,28	1,23	0 ,13	6,48	230464-2

7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		29,53	25,68	86,63	694,96	0,49	3,58	103,88	1,45	442,56	490,1	78,82	4,68	0,52	25,62	
Обед																	
1	Помидоры свежие	25	0 ,28	0 ,05	0,95	6 ,00	0 ,02	6 ,25	-	0 ,18	3 ,50	6,5	5 ,00	0,23	0 ,01	0,5	100520
	Пекинская капуста	25	0 ,38	0 ,05	0,5	4 ,00	0 ,01	3 ,75	-	0 ,18	1 9,25	8,5	1 0,00	0,15	0 ,02	2	935
	Огурцы свежие	25	0 ,20	0 ,03	0,63	3 ,50	0 ,01	2 ,50	-	0 ,03	5 ,75	10,5	3 ,50	0,15	0 ,01	0,75	100519
2	Масло растительное	10	-	9 ,99	-	8 9,90	-	-	-	4 ,40	-	0,2	-	-	-	-	999445
3	Щи Новгородские	150	1 ,85	1 ,84	4,48	4 1,36	0 ,04	1 1,87	8,25	0 ,12	8 8,12	27,8	1 2,71	0,45	0 ,04	9,26	110105
	Бульон куриный с зеленью*		0 ,45	0 ,11	0,08	3 ,11	0 ,02	1 ,39	18,9	0 ,01	8 ,16	45,6	5 ,51	0,46	0 ,04	11,3	918
4	Гренки*	20	2 ,15	0 ,83	14,7	7 4,93	0 ,03	-	-	0 ,49	6 ,72	24,02	3 ,72	0,34	0 ,01	-	180601
5	Печень тушенная (говяжья)	60	1 0,02	4 ,68	4,5	1 00,20	0 ,31	3 3,66	5 926,80	0 ,95	2 05,09	357,82	1 8,40	7,05	2 ,24	16,39	120515
6	Соус сметанный	20	0 ,23	-	3,19	1 3,75	0 ,01	0 ,04	13,6	0 ,07	6 5,72	8,09	1 ,23	0,05	0 ,01	1,74	140106
7	Пюре картофельное	120	2 ,25	6 ,10	15,66	1 26,50	0 ,13	1 0,37	9,9	0 ,13	5 1,59	77,24	2 6,38	0,98	0 ,11	24,97	130101
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ,95	8,24	-	-	-	-	160105
	или компот фруктовый / ягодный* или		0 ,09	0 ,09	10,15	4 2,26	0 ,01	2 ,20	-	0 ,04	3 ,76	2,42	1 ,98	0,51	0 ,00	0,44	160217
	напиток из сухофруктов*		0 ,41	0 ,09	19,84	8 2,50	0 ,03	-	0,09	0 ,09	1 4,64	23,22	7 ,56	0,56	0 ,01	-	160242
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	3 9,90	-	-	-	-	0 ,30	-	-	0,03	-	-	
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																
	Итого***		20,43	24,33	80,21	622,71	0,61	73,98	5944,95	7,09	490,51	638,84	97,39	11,04	2,47	59,6	
Полдник																	
1	Кекс Столичный	80	5 ,68	1 6,80	41,04	3 38,08	0 ,07	-	67,24	0 ,99	2 2,45	70,96	8 ,77	1,06	0 ,12	7,35	170601
2	Йогурт питьевой фруктовый	200	5 ,60	5 ,40	20,4	1 52,60	0 ,06	1 ,20	20	-	2 48,00	190	3 0,00	0,2	0 ,30	18	230116
	Итого***		11,28	22,2	61,44	490,68	0,13	1,2	87,24	0,99	270,45	260,96	38,77	1,26	0,42	25,35	
	Итого за день***		61,25	72,22	228,28	1808,35	1,23	78,76	6136,07	9,53	1203,52	1389,9	214,98	16,98	3,41	110,58	
	Итого за 6 дней***		55,7	67,13	235,99	1770,88	0,77	44,05	1 154,75	12,36	927,03	1 225,81	219,29	12,56	1,48	105,71	
	Итого за 12 дней***		56,03	64,16	237,43	1751,3	0,79	46,89	658,6	11,94	938,0,9	1224,21	215,22	11,52	1,33	102,53	

* - по желанию ребенка

** - без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд