

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОАНО СОШ
«ОБРАЗОВАНИЕ ПЛЮС ...I»
А. А. Соколов



Меню для обучающихся
1-4 классов
ОАНО СОШ
«ОБРАЗОВАНИЕ ПЛЮС ...I»

12 ДНЕЙ

УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов



12-ти дневное меню для 1-4 классов.

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)		
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			В2, мг	І, мкг
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны, запеченные с сыром	170	13,0	14,1	49,2	376,9	0,1	0,1	65,5	0,9	56,8	152,9	15,2	1,0	0,1	12,4	120213	120214
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		16,6	15,8	91,6	580,8	0,2	15,7	65,5	1,9	93,9	208,5	33,4	4,6	0,1	15,2		
Обед																		
1	Винегрет	80	1,3	6,5	7,2	93,3	0,0	6,6	0,0	2,9	30,8	38,1	17,0	0,7	0,0	6,8	100501	100501
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	110304
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	120529
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		29,5	34,7	105,7	788,9	0,4	14,8	46,0	5,2	240,4	400,3	77,0	5,2	0,3	33,8		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	100	10,8	11,8	48,0	341,4	0,1	0,3	18,0	2,0	112,8	256,2	19,1	1,0	0,2	9,4	190304 190305	190306
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		22,2	17,8	63,6	499,4	0,3	2,3	74,0	2,1	512,8	596,2	57,1	1,2	0,7	27,4		
	Итого за день		68,3	68,3	260,9	1869,1	0,9	32,8	185,5	9,1	847,1	1205,0	167,5	11,1	1,1	76,4		
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	200	5,0	10,5	28,0	226,8	0,0	0,5	20,3	0,2	136,1	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		22,7	21,3	74,9	584,4	0,2	1,5	66,3	1,3	480,9	412,7	66,1	1,5	0,4	26,8		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	80	0,9	6,5	3,1	75,4	0,0	13,5	0,0	3,1	45,8	29,6	15,6	0,6	0,0	8,4	100549	100549
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	13,2	67,5	17,9	0,9	0,1	12,2	110301	110302
3	Котлеты рыбные	120	10,4	5,5	20,5	164,9	0,1	1,0	11,3	2,3	362,0	524,5	33,7	0,9	0,1	140,1	120401	120402
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	32,3	108,0	42,1	1,7	0,2	26,1	130103	130104
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		26,0	25,8	137,2	879,2	0,6	36,2	50,4	7,5	632,0	953,2	139,6	7,1	0,4	192,7		
Полдник																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	120	4,1	10,8	7,0	144,1	0,1	5,2	31,2	3,6	55,3	121,3	43,0	0,8	0,1	10,5	100308	100308
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
	Итого:		6,1	11,0	27,2	236,1	0,1	9,2	31,2	3,8	69,3	135,3	51,0	3,6	0,1	10,5		
	Итого за день		54,8	58,1	239,4	1699,7	0,8	46,9	147,8	12,7	1182,2	1501,2	256,8	12,3	1,0	230,1		
День 3 (среда)																		

УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов



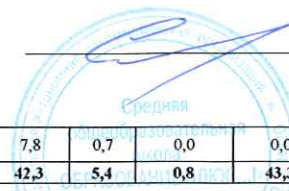
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	200	15,1	20,0	2,7	251,5	0,1	0,4	21,2	0,9	189,8	343,7	26,5	3,8	0,7	43,3	120301	120322
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			22,6	25,7	71,3	607,4	0,2	0,4	25,2	3,4	219,2	435,9	42,3	5,4	0,8	43,3		
Обед																		
1	Салат Летний	80	1,0	5,8	5,6	78,8	0,1	11,3	0,0	2,7	16,0	33,4	14,2	0,6	0,0	8,5	100550	100550
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,5	2,5	6,0	55,2	0,1	15,7	18,0	0,2	162,9	41,1	17,4	0,6	0,1	12,8	110105	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	90	11,5	3,7	6,2	104,1	0,1	0,4	11,9	1,1	105,5	143,5	19,5	1,7	0,1	13,9	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
Итого:			29,8	23,2	124,9	829,6	0,5	28,0	43,4	6,5	481,5	574,9	188,0	9,2	0,4	49,8		
Полдник																		
1	Огурцы свежие	120	1,0	0,1	3,0	16,8	0,0	12,0	0,0	0,1	27,6	50,4	16,8	0,7	0,0	3,6	100519	100519
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	9,0	38,1	0,0	14,0	0,0	0,1	5,3	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	160229
Итого:			1,1	0,2	12,0	54,9	0,0	26,0	0,0	0,2	32,9	55,0	21,1	0,9	0,1	3,7		
Итого за день			53,5	49,1	208,3	1491,9	0,7	54,4	68,5	10,1	733,6	1065,8	251,4	15,5	1,2	96,8		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	150	12,8	13,1	37,8	284,6	0,2	0,5	69,1	0,5	225,8	652,0	41,7	1,5	0,3	6,7	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,3	18,7	78,4	527,3	0,3	15,4	90,1	1,1	498,1	811,6	76,5	5,0	0,5	22,1		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	4,1	4,7	62,7	0,0	25,2	0,0	1,8	158,8	26,3	13,5	0,5	0,0	6,1	100201	100201
2	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	10,8	0,7	35,3	101,5	31,3	1,8	0,1	11,5	110307	110308
3	Соус Альфредо с курицей	90	9,0	8,0	2,9	119,4	0,0	2,9	56,5	0,5	147,6	152,4	19,9	0,8	0,2	15,7	120702	120703
4	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	12,8	44,9	8,2	0,8	0,0	12,4	130401	130402
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
Итого:			29,6	23,4	113,1	782,6	0,4	32,8	80,8	4,4	409,4	391,9	80,4	4,8	0,3	47,8		
Полдник																		
1	Оладьи с соусом ягодным	100	5,5	5,5	38,0	223,6	0,1	0,3	7,4	2,7	101,7	94,2	15,4	0,7	0,1	19,2	100	10
2	Кисломолочный напиток (см приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104
Итого:			15,5	11,5	53,6	381,6	0,2	2,3	63,4	2,8	501,7	434,2	53,4	0,9	0,6	37,2		
Итого за день			64,4	53,6	245,1	1691,5	0,9	50,5	234,3	8,4	1409,2	1637,8	210,3	10,7	1,5	107,1		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108

УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов



3	Фрукты в ассортименте (см приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			16,2	18,8	80,9	561,1	0,3	35,9	57,6	1,4	554,1	402,8	105,6	2,8	0,5	36,2			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов	80	0,6	8,1	1,8	82,0	0,0	7,2	0,0	3,6	17,4	30,6	10,1	0,4	0,0	5,8	100205	100205	
2	Суп-пюре куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	26,1	0,7	47,1	82,2	12,8	0,8	0,1	11,5	110407-1	110408-1	
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	120529	
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	10,1	42,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,8	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
Итого:			27,6	39,6	106,9	829,1	0,4	10,4	48,6	6,1	200,6	344,2	55,8	4,6	0,2	29,2			
Полдник																			
1	Салат витаминный с растительным маслом	120	1,5	11,0	10,1	146,7	0,0	23,4	0,0	4,9	135,6	32,0	17,9	1,1	0,0	8,6	100504	100504	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
Итого:			3,5	11,2	30,3	238,7	0,1	27,4	0,0	5,1	149,6	46,0	25,9	3,9	0,1	8,6			
Итого за день			47,2	69,6	218,1	1628,9	0,7	73,7	106,2	12,7	904,3	793,0	187,3	11,2	0,8	74,0			
День 6 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Каша манная молочная	200	5,6	11,3	28,4	237,4	0,0	0,6	44,6	0,3	177,1	104,6	16,6	0,3	0,1	18,7	120205	120206	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	265,2	151,2	35,6	1,8	0,2	20,6	160103	160103	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
1	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0			
Итого:			24,1	22,2	80,1	622,0	2,6	1,7	90,6	1,5	538,5	416,2	71,5	3,0	0,5	39,3			
Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром	80	2,5	9,9	5,9	123,4	0,0	6,8	16,6	3,6	39,8	63,8	17,1	1,0	0,0	8,3	100408-1	100408-1	
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	19,7	0,4	23,1	109,5	26,9	1,6	0,1	16,8	110311	110312	
3	Рыба припущенная	165	32,8	8,0	0,3	204,2	0,2	2,4	45,2	1,9	719,9	1047,3	62,0	1,1	0,2	284,5	120405	120405	
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102	
5	Фрукты в ассортименте (см приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102	
6	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
Итого:			54,5	37,2	120,0	1043,8	0,7	145,3	123,4	7,8	1041,3	1526,2	191,8	10,2	0,6	336,6			
Полдник																			
1	Кекс с цукатами	50	3,3	8,8	27,2	200,6	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	170603	
2	Йогурт фруктовый	125	7,1	3,8	9,8	98,8	0,1	1,3	35,0	0,1	250,0	212,5	23,8	0,1	0,3	11,3			
3	Кисломолочный напиток (см приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103	
Итого:			21,8	18,5	52,6	457,3	0,2	3,3	133,0	0,8	664,9	596,7	68,0	1,0	1,0	33,8			
Итого за день			100,3	77,9	252,6	2123,1	3,5	150,3	347,0	10,1	2244,7	2539,1	331,4	14,2	2,0	409,7			
Итого за 6 дней			64,74	62,76	237,40	1750,72	1,26	68,09	181,56	10,51	1220,18	1456,96	234,11	12,50	1,26	165,67			
День 7 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный	200	15,1	20,0	2,7	251,5	0,1	0,4	21,2	0,9	189,8	343,7	26,5	3,8	0,7	43,3	120301	120322	
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105	
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0			

УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов



4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			22,6	25,7	71,3	607,4	0,2	0,4	25,2	3,4	219,2	435,9	42,3	5,4	0,8	43,3			
Обед																			
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	1,0	5,7	5,2	76,7	0,0	3,8	0,0	2,8	20,3	41,5	28,6	0,5	0,1	3,8	100301	100301	
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	110304	
3	Биточки рубленые куриные	100	12,4	6,9	10,2	152,5	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120611	120612	
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	1,6	27,3	70,9	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	130204	
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
Итого:			32,3	21,9	116,2	793,9	0,5	22,8	75,4	8,3	317,8	571,0	139,5	7,1	0,4	46,2			
Полдник																			
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	120	1,4	9,7	4,7	113,2	0,0	20,2	0,0	4,6	68,6	44,5	23,3	0,8	0,1	12,6	100549	100549	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
Итого:			3,4	9,9	24,9	205,2	0,1	24,2	0,0	4,8	82,6	58,5	31,3	3,6	0,1	12,6			
Итого за день			58,3	57,5	212,4	1606,4	0,8	47,4	100,5	16,5	619,6	1065,4	213,2	16,2	1,3	102,0			
День 8 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная	200	5,8	10,3	26,9	223,6	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,2	26,8	0,7	0,1	13,3	120201	120202	
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101	
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			15,4	18,1	77,5	539,7	0,2	15,4	43,1	1,1	442,7	335,1	85,4	5,3	0,4	31,4			
Обед																			
1	Салат Летний	80	1,0	5,8	5,6	78,8	0,1	11,3	0,0	2,7	16,0	33,4	14,2	0,6	0,0	8,5	100550	100550	
2	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,7	4,4	7,9	80,6	0,1	16,3	26,0	0,2	163,7	62,9	24,2	0,9	0,1	14,9	110305	110306	
3	Азу из говядины с соусом томатным	90	12,8	1,1	5,0	81,0	0,1	2,5	0,0	2,3	15,4	123,4	17,3	1,8	0,1	18,2	120503	120504	
4	Рис отварной	150	4,9	8,1	52,4	302,1	0,0	0,0	13,5	0,3	6,4	79,9	26,3	0,5	0,0	7,9	130301	130302	
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
Итого:			29,3	21,8	141,2	880,1	0,4	32,8	39,5	7,1	372,5	505,5	109,5	6,6	0,3	55,8			
Полдник																			
1	Кекс "Столичный"	100	7,1	21,0	51,3	422,6	0,1	0,0	84,0	1,2	28,1	88,7	11,0	1,3	0,1	9,2	170601	170602	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102	
Итого:			14,9	26,0	59,7	530,6	0,2	2,0	140,0	1,3	428,1	428,7	49,0	1,5	0,7	27,2			
Итого за день			59,6	65,9	278,5	1950,4	0,8	50,1	222,6	9,5	1243,2	1269,3	243,8	13,4	1,3	114,4			
День 9 (среда)																			
Завтрак																			
1	Макаронны, запеченные с сыром	170	13,0	14,1	49,2	376,9	0,1	0,1	65,5	0,9	56,8	152,9	15,2	1,0	0,1	12,4	120213	120214	
2	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,2	9,1	8,4	122,3	0,0	19,5	0,0	4,1	113,0	26,6	14,9	0,9	0,0	7,1	100504	100504	
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			17,3	24,4	86,3	637,3	0,2	21,2	65,5	5,7	184,5	219,7	35,7	2,4	0,1	19,5			

УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов



Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,7	7,2	4,7	96,1	0,0	3,5	20,8	2,4	36,8	80,9	28,7	0,6	0,1	7,0	100308	100308
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	200	4,9	4,4	6,2	73,2	0,1	11,1	23,6	0,3	175,8	107,9	28,6	1,7	0,1	16,3	110103	110104
3	Котлеты рыбные	120	10,4	5,5	20,5	164,9	0,1	1,0	11,3	2,3	362,0	524,5	33,7	0,9	0,1	140,1	120401	120402
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			28,6	32,8	124,6	891,8	0,6	31,1	97,6	6,8	777,2	1003,5	155,6	7,1	0,5	186,7		
Полдник																		
1	Огурцы свежие	120	1,0	0,1	3,0	16,8	0,0	12,0	0,0	0,1	27,6	50,4	16,8	0,7	0,0	3,6	100519	100519
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			3,0	0,3	23,2	108,8	0,1	16,0	0,0	0,3	41,6	64,4	24,8	3,5	0,1	3,6		
Итого за день			48,8	57,5	234,2	1637,9	0,8	68,4	163,1	12,8	1003,3	1287,6	216,1	13,1	0,7	209,9		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,2	18,8	80,9	561,1	0,3	35,9	57,6	1,4	554,1	402,8	105,6	2,8	0,5	36,2		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	80	2,5	9,9	5,9	123,4	0,0	6,8	16,6	3,6	39,8	63,8	17,1	1,0	0,0	8,3	100408-1	100408-1
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	110304
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	120529
4	Компот из плодов сухих	200	0,8	0,1	19,4	79,9	0,0	1,0	200,0	0,0	23,2	38,4	18,4	600,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			30,2	37,9	104,0	811,2	0,4	13,2	262,6	5,7	215,8	409,0	85,8	604,8	0,3	32,9		
Полдник																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	120	2,2	8,8	16,6	154,4	0,1	12,0	0,0	3,8	23,6	64,9	26,9	1,0	0,1	11,2	100544	100544
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			5,7	11,0	51,6	329,8	0,2	16,0	2,0	4,7	43,4	96,9	38,9	4,2	0,1	11,2		
Итого за день			52,1	67,7	236,5	1702,1	0,8	65,1	322,2	11,8	813,3	908,7	230,3	611,8	0,9	80,3		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	150	12,8	13,1	37,8	284,6	0,2	0,5	69,1	0,5	225,8	652,0	41,7	1,5	0,3	6,7	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Фрукты в ассортименте (см приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,3	18,7	78,4	527,3	0,3	15,4	90,1	1,1	498,1	811,6	76,5	5,0	0,5	22,1		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	80	0,9	6,5	3,1	75,4	0,0	13,5	0,0	3,1	45,8	29,6	15,6	0,6	0,0	8,4	100549	100549

УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов



2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	13,2	67,5	17,9	0,9	0,1	12,2	110301	110302	
3	Шницель рубленый куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616	
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	1,6	27,3	70,9	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	130204	
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	Итого:		28,3	22,5	119,7	798,5	0,4	34,0	63,9	8,0	324,2	539,5	116,2	9,3	0,4	49,8			
Полдник																			
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103	
	Итого:		12,1	6,5	34,1	242,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8			
	Итого за день		59,8	47,8	232,2	1568,3	0,9	60,4	210,0	9,9	1256,5	1719,9	252,3	18,7	1,5	91,7			
День 12 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная на молоке	200	7,5	11,5	18,1	205,7	0,1	0,3	38,6	0,4	113,4	118,2	33,3	0,8	0,1	16,2	120209	120210	
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101	
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0			
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		27,1	23,8	66,9	592,9	0,2	1,6	89,1	1,5	512,3	459,5	93,4	2,8	0,5	31,5			
Обед																			
1	Салат "Мозанка"	80	2,3	5,9	8,2	95,3	0,1	5,6	0,0	2,3	29,7	54,9	20,2	0,8	0,1	8,6	100515-1	100515-1	
2	Уха Ростовская	200	4,2	3,3	12,8	97,3	0,1	12,3	26,5	0,5	105,6	175,3	26,8	1,0	0,1	47,2	110316	110317	
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	150	17,5	10,6	9,8	205,2	0,5	56,2	9912,0	1,8	506,1	616,6	33,7	11,9	3,8	31,7	120515	120516	
4	Картофель запеченный	180	3,8	10,7	27,1	219,8	0,2	18,9	32,4	0,3	31,6	112,1	43,6	1,7	0,2	18,5	130106	1301041	
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232	
6	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102	
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	Итого:		37,3	33,3	141,7	1026,9	1,1	201,0	9970,9	6,8	898,6	1200,6	170,6	18,5	4,2	115,6			
Полдник																			
1	Салат из белокочанной капусты	120	2,3	6,1	7,1	94,0	0,0	37,8	0,0	2,8	238,2	39,5	20,2	0,8	0,1	9,2	100201	100201	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
	Итого:		4,3	6,3	27,3	186,0	0,1	41,8	0,0	3,0	252,2	53,5	28,2	3,6	0,1	9,2			
	Итого за день		68,6	63,3	235,9	1805,8	1,4	244,4	10060,1	11,3	1663,2	1713,6	292,2	24,8	4,7	156,2			
	Итого за 6 дней		57,85	59,94	238,28	1711,83	0,91	89,30	1846,43	11,97	1099,84	1327,42	241,32	116,34	1,73	125,76			
	Итого за 12 дней		61,30	61,35	237,84	1731,27	1,08	78,69	1014,00	11,24	1160,01	1392,19	237,71	64,42	1,49	145,72			



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОАНО СОШ

«ОБРАЗОВАНИЕ ПЛЮС ...I»

А. А. Соколов

Меню для обучающихся
5 - 11 классов
ОАНО СОШ
«ОБРАЗОВАНИЕ ПЛЮС ...I»

12 ДНЕЙ

УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов



12-ти дневное меню для 5-11 классов

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
							В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны, запеченные с сыром	220	15,7	16,9	65,6	478,3	0,1	0,1	70,0	1,2	61,1	167,8	17,9	1,3	0,1	16,5	120213	120214
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	160106
3	Фрукты в ассортименте (см приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		19,3	18,6	108,0	682,2	0,2	15,7	70,0	2,1	98,2	223,5	36,2	4,9	0,1	19,3		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	100501
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	110304
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120529
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		36,4	44,8	119,6	941,4	0,5	17,8	59,4	6,3	260,9	461,1	91,3	6,0	0,3	41,3		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	150	16,2	17,7	72,0	512,1	0,2	0,4	27,0	2,9	169,2	384,3	28,7	1,6	0,3	14,1	190304	190306
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103
	Итого:		27,6	23,7	87,6	670,1	0,3	2,4	83,0	3,0	569,2	724,3	66,7	1,8	0,8	32,1		
	Итого за день		83,4	87,1	315,2	2293,7	1,1	35,9	212,4	11,4	928,2	1408,8	194,1	12,7	1,3	92,7		
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	250	6,3	13,2	35,0	283,5	0,1	0,6	25,3	0,2	170,1	148,9	34,1	0,6	0,1	17,8	120203	120204
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		24,0	23,9	81,9	641,1	0,2	1,7	71,3	1,3	514,9	442,5	73,0	1,6	0,5	30,4		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	100549
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110301	110302
3	Котлеты рыбные	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	543,0	786,7	50,5	1,3	0,1	210,1	120401	120402
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	32,3	108,0	42,1	1,7	0,2	26,1	130103	130104
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		32,1	30,4	150,3	993,6	0,7	41,0	59,0	9,5	827,8	1239,7	164,8	7,9	0,5	267,9		
Полдник																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	150	5,1	13,5	8,8	180,1	0,1	6,5	39,0	4,5	69,1	151,6	53,8	1,1	0,1	13,1	100308	100308
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
	Итого:		7,1	13,7	29,0	272,1	0,1	10,5	39,0	4,7	83,1	165,6	61,8	3,9	0,2	13,1		
	Итого за день		63,3	68,0	261,2	1906,8	0,9	53,1	169,3	15,6	1425,7	1847,8	299,5	13,4	1,1	311,4		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120301	120322
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
4	Горошек зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206	130206
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		28,9	32,2	77,2	714,3	0,3	8,5	35,2	3,8	391,7	571,7	65,7	6,9	1,0	58,2		
Обед																		
1	Салат Летний	100	1,2	7,2	6,9	98,5	0,1	14,1	0,0	3,4	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	22,5	0,2	203,6	51,3	21,7	0,8	0,1	16,1	110105	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239



УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов

6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	Итого:		34,9	28,1	146,9	982,7	0,6	34,8	51,9	7,8	545,0	656,3	220,6	10,6	0,5	58,4			
Полдник																			
1	Фрукты в ассортименте (см приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210104	
2	Кисломолочный напиток (см приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102	
	Итого:		8,5	5,5	26,9	192,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8			
	Итого за день		72,3	65,8	251,1	1889,6	1,1	54,2	143,1	12,4	1370,9	1596,8	346,0	21,9	2,1	136,5			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	200	18,3	18,2	53,8	399,4	0,3	0,8	103,1	0,8	329,0	962,5	54,6	1,9	0,5	9,8	120313	120314	
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104	
3	Фрукты в ассортименте (см приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		24,8	23,8	94,4	642,1	0,4	15,6	124,1	1,4	601,4	1122,1	89,4	5,3	0,7	25,2			
Обед																			
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	5,1	5,9	78,3	0,0	31,5	0,0	2,3	198,5	32,9	16,9	0,6	0,0	7,7	100201	100201	
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,7	2,7	30,8	186,3	0,2	6,0	13,8	0,8	43,2	123,0	38,9	2,2	0,1	14,7	110307	110308	
3	Соус Альфредо с курицей	130	13,0	11,6	4,2	172,5	0,1	4,3	81,6	0,8	213,2	220,2	28,7	1,1	0,2	22,7	120702	120703	
4	Изделия макаронные отварные	180	10,0	9,9	59,1	365,0	0,1	0,0	16,2	1,0	15,3	53,8	9,8	1,0	0,0	14,9	130401	130402	
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103	
	Итого:		37,2	30,1	128,9	936,4	0,5	41,7	111,6	5,3	525,2	496,8	101,9	5,8	0,4	62,0			
Полдник																			
1	Оладьи с соусом ягодным	155	8,3	8,3	57,9	339,5	0,1	0,4	11,1	4,1	152,7	141,5	23,2	1,1	0,1	28,8	100	10	
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230104	
	Итого:		18,3	14,3	73,5	497,5	0,3	2,4	67,1	4,2	552,7	481,5	61,2	1,3	0,7	46,8			
	Итого за день		80,3	68,2	296,9	2075,9	1,1	59,8	302,9	10,9	1679,3	2100,4	252,4	12,5	1,8	133,9			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208	
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108	
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106	
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	Итого:		18,7	24,3	77,8	608,5	0,3	36,2	92,8	1,2	636,3	491,0	123,6	3,1	0,6	42,1			
Обед																			
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	0,0	9,0	0,0	4,5	21,8	38,2	12,7	0,5	0,0	7,2	100205	100205	
2	Суп-пюре куриный	250	8,8	8,6	26,7	219,8	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	14,7	110407-1	110408-1	
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120529	
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	10,1	42,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,8	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160230	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
	Итого:		33,9	50,9	120,1	987,4	0,5	12,4	63,4	7,3	223,8	399,8	66,1	5,2	0,3	36,3			
Полдник																			
1	Салат витаминный с растительным маслом	150	1,9	13,7	12,7	183,4	0,0	29,3	0,0	6,2	169,5	39,9	22,4	1,3	0,1	10,7	100504	100504	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
	Итого:		3,9	13,9	32,9	275,4	0,1	33,3	0,0	6,4	183,5	53,9	30,4	4,1	0,1	10,7			
	Итого за день		56,5	89,1	230,8	1871,4	0,8	81,9	156,1	14,9	1043,7	944,7	220,0	12,4	0,9	89,1			
День 6 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Каша манная молочная	250	7,0	14,1	35,5	296,8	0,1	0,7	55,8	0,4	221,4	130,7	20,8	0,4	0,2	23,3	120205	120206	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	265,2	151,2	35,6	1,8	0,2	20,6	160103	160103	
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
4	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0			
	Итого:		34,5	29,5	88,7	765,9	2,6	2,1	126,8	1,6	664,8	552,4	87,2	3,3	0,6	43,9			
Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100408-1	
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	25,7	0,5	28,2	124,2	32,8	1,9	0,1	20,4	110311	110312	



УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов

3	Рыба припущенная	200	39,8	9,7	0,4	247,6	0,2	2,9	54,8	2,3	872,6	1269,5	75,1	10,3	0,2	344,8	120405	120405	
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130102	
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
6	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
Итого:			62,7	41,7	125,2	1137,7	0,8	150,0	143,1	9,2	1209,0	1779,0	215,1	10,9	0,7	402,6			
Полдник																			
1	Кекс с цукатами	100	6,5	17,5	54,4	401,1	0,1	0,1	84,0	1,3	29,8	88,3	12,6	1,3	0,2	9,2	170607	170603	
2	Йогурт фруктовый	125	7,1	3,8	9,8	98,8	0,1	1,3	35,0	0,1	250,0	212,5	23,8	0,1	0,3	11,3			
3	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	230103	
Итого:			25,0	27,3	79,8	657,9	0,3	3,3	175,0	1,4	679,8	640,8	74,3	1,6	1,0	38,4			
Итого за день			122,2	98,4	293,6	2561,4	3,6	155,4	444,9	12,3	2553,6	2972,2	376,6	15,8	2,3	484,9			
Итого за 6 дней			79,66	79,45	274,81	2099,79	1,44	73,40	238,12	12,92	1500,23	1811,79	281,45	14,77	1,57	208,10			
День 7 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120301	120322	
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105	
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0			
4	Горошек зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206	130206	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			28,9	32,2	77,2	714,3	0,3	8,5	35,2	3,8	391,7	571,7	65,7	6,9	1,0	58,2			
Обед																			
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	7,1	6,5	95,8	0,1	4,7	0,0	3,5	25,4	51,8	35,7	0,7	0,1	4,7	100301	100301	
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	110304	
3	Биточки рубленые куриные	150	18,6	10,4	15,3	228,8	0,1	2,1	77,9	1,9	89,6	235,6	28,9	2,2	0,2	16,3	120611	120612	
4	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	130204	
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	160239	
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0			
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
Итого:			41,6	30,0	132,8	970,7	0,6	28,1	109,2	10,5	319,1	661,6	166,7	8,2	0,6	56,3			
Полдник																			
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	150	1,7	12,2	5,9	141,5	0,1	25,3	0,0	5,7	85,8	55,6	29,2	1,0	0,1	15,7	100549	100549	
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223	
Итого:			3,7	12,4	26,1	233,5	0,1	29,3	0,0	5,9	99,8	69,6	37,2	3,8	0,1	15,7			
Итого за день			74,1	74,6	236,1	1918,4	1,0	65,8	144,4	20,2	810,5	1302,9	269,6	19,0	1,6	130,2			
День 8 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная	250	7,2	12,9	33,6	279,5	0,1	0,4	21,9	0,1	135,0	131,5	33,4	0,9	0,1	16,6	120201	120202	
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101	
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
Итого:			18,4	21,3	94,5	647,9	0,3	15,4	47,4	1,4	474,3	378,2	94,6	5,7	0,4	34,7			
Обед																			
1	Салат Летний	100	1,2	7,2	6,9	98,5	0,1	14,1	0,0	3,4	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	100550	
2	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	20,3	32,5	0,3	204,7	78,6	30,2	1,1	0,1	18,6	110305	110306	
3	Азу из говядины с соусом томатным	100	14,2	1,2	5,6	90,0	0,1	2,8	0,0	2,6	17,2	137,1	19,2	2,0	0,1	20,2	120503	120504	
4	Рис отварной	180	5,8	9,8	62,9	362,5	0,1	0,0	16,2	0,3	7,7	95,9	31,6	0,7	0,0	9,5	130301	130302	
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103	
Итого:			30,0	25,2	135,5	890,6	0,4	40,0	48,7	7,6	365,7	492,5	118,6	6,4	0,3	63,2			
Полдник																			
1	Кекс "Столичный"	150	10,7	31,5	77,0	633,9	0,1	0,0	126,1	1,8	42,1	133,0	16,4	2,0	0,2	13,8	170601	170602	
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230102	
Итого:			18,5	36,5	85,4	741,9	0,3	2,0	182,1	1,9	442,1	473,0	54,4	2,2	0,8	31,8			
Итого за день			66,8	83,0	315,4	2280,4	0,9	57,4	278,2	11,0	1282,2	1343,7	267,7	14,3	1,5	129,8			
День 9 (среда)																			
Завтрак																			



1	Макароны, запеченные с сыром	220	15,7	16,9	65,6	478,3	0,1	0,1	70,0	1,2	61,1	167,8	17,9	1,3	0,1	0,1	16,5	120213	120214
2	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,2	9,1	8,4	122,3	0,0	19,5	0,0	4,1	113,0	26,6	14,9	0,9	0,0	0,0	7,1	100504	100504
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	160106	160106
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		21,5	27,7	113,0	791,1	0,2	21,2	70,0	6,3	193,5	251,5	41,1	3,0	0,1	0,1	23,7		
Обед																			
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,4	9,0	5,9	120,1	0,1	4,3	26,0	3,0	46,1	101,1	35,9	0,7	0,1	0,1	8,8	100308	100308
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	29,5	0,4	219,8	134,9	35,7	2,2	0,1	0,1	20,4	110103	110104
3	Котлеты рыбные	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	543,0	786,7	50,5	1,3	0,1	0,1	210,1	120401	120402
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	0,2	19,4	130101	130102
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		36,8	38,6	147,5	1063,0	0,7	35,3	114,4	8,8	1061,4	1362,9	191,7	8,7	0,6	0,6	264,6		
Полдник																			
1	Огурцы свежие	150	1,2	0,2	3,8	21,0	0,0	15,0	0,0	0,2	34,5	63,0	21,0	0,9	0,1	0,1	4,5	100519	100519
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	160223	160223
	Итого:		3,2	0,4	24,0	113,0	0,1	19,0	0,0	0,4	48,5	77,0	29,0	3,7	0,1	0,1	4,5		
	Итого за день		61,6	66,7	284,4	1967,0	1,0	75,5	184,4	15,5	1303,3	1691,4	261,8	15,4	0,8	0,8	292,8		
День 10 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	0,3	29,5	120207	120208
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	0,0	100102	100102
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	0,0	200102	200102
4	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	0,2	12,6	160108	160108
5	Фрукты в ассортименте (см приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	0,0	210106	210106
	Итого:		18,7	24,3	77,8	608,5	0,3	36,2	92,8	1,2	636,3	491,0	123,6	3,1	0,6	0,6	42,1		
Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	0,1	10,4	100408-1	100408-1
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	0,1	16,5	110303	110304
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	0,1	9,9	120529	120529
4	Компот из плодов сухих	200	0,8	0,1	19,4	79,9	0,0	1,0	200,0	0,0	23,2	38,4	18,4	600,0	0,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		37,5	48,8	117,6	971,2	0,5	16,2	280,2	6,9	238,5	476,1	100,1	605,7	0,4	0,4	40,8		
Полдник																			
1	Салат Нежный (с огурцом)	150	8,2	12,9	17,5	215,4	0,2	11,9	18,9	3,5	31,6	120,0	40,4	1,6	0,1	0,1	19,4	100525-1	100525-1
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	0,0		
3	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	160223	160223
	Итого:		11,7	15,0	52,6	390,8	0,2	15,9	20,9	4,4	51,4	152,0	52,4	4,8	0,2	0,2	19,4		
	Итого за день		67,8	88,2	248,0	1970,5	1,0	68,3	393,8	12,5	926,2	1119,2	276,1	613,5	1,1	1,1	102,3		
День 11 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	200	18,3	18,2	53,8	399,4	0,3	0,8	103,1	0,8	329,0	962,5	54,6	1,9	0,5	0,5	9,8	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		24,8	23,8	94,4	642,1	0,4	15,6	124,1	1,4	601,4	1122,1	89,4	5,3	0,7	0,7	25,2		
Обед																			
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	0,0	10,5	100549	100549
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	0,1	15,2	110301	110302
3	Шницель рубленый куриный	150	17,9	13,5	17,3	261,9	0,1	2,1	77,9	1,9	89,6	235,6	28,9	2,2	0,2	0,2	16,3	120615	120616
4	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	0,1	14,8	130203	130204
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	160223	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:		35,8	29,6	131,5	939,3	0,5	41,3	92,9	9,7	374,3	656,5	140,8	10,6	0,5	0,5	62,8		
Полдник																			
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	0,1	1,8	210104	210104
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	0,5	18,0	230103	230103

УТВЕРЖДАЮ:
/ А. А. Соколов

	Итого:		12,1	6,5	34,1	242,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
	Итого за день		72,7	60,0	260,0	1823,9	1,0	67,9	273,0	11,9	1409,8	2147,4	289,8	20,3	1,8	107,8		
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	250	9,4	14,4	22,7	257,1	0,1	0,4	48,3	0,5	141,7	147,7	41,6	1,0	0,1	20,3	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
3	Фрукты в ассортименте (см приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	210102
4	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:		30,6	27,0	86,0	721,7	0,3	109,7	98,8	2,0	601,9	530,4	125,1	3,5	0,6	39,2		
Обед																		
1	Салат "Мозаика"	100	2,9	7,4	10,2	119,1	0,1	7,0	0,0	2,9	37,2	68,6	25,3	0,9	0,1	10,8	100515-1	100515-1
2	Уха Ростовская	250	5,3	4,1	16,0	121,7	0,1	15,3	33,1	0,7	132,0	219,1	33,5	1,2	0,1	59,0	110316	110317
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	200	25,9	14,5	13,6	288,7	0,8	84,3	14851,0	2,6	677,0	914,8	49,1	17,7	5,6	45,3	120515	120516
4	Картофель запеченный	180	3,8	10,7	27,1	219,8	0,2	18,9	32,4	0,3	31,6	112,1	43,6	1,7	0,2	18,5	130106	1301041
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:		44,5	38,9	126,2	1034,7	1,3	125,5	14916,5	7,8	992,1	1465,0	169,3	23,6	6,0	137,6		
Полдник																		
1	Салат из белокочанной капусты	150	2,8	7,7	8,9	117,5	0,0	47,3	0,0	3,5	297,8	49,3	25,3	1,0	0,1	11,5	100201	100201
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
	Итого:		4,8	7,9	29,1	209,5	0,1	51,3	0,0	3,7	311,8	63,3	33,3	3,8	0,1	11,5		
	Итого за день		79,9	73,7	241,3	1966,0	1,7	286,5	15015,3	13,4	1905,8	2058,7	327,7	30,9	6,7	188,2		
	Итого за 6 дней		70,48	74,36	264,20	1987,72	1,10	103,57	2714,86	14,10	1272,98	1610,55	282,10	118,92	2,24	158,50		
	Итого за 12 дней		75,07	76,90	269,51	2043,76	1,27	88,49	1476,49	13,51	1386,61	1711,17	281,77	66,84	1,90	183,30		