

**Приложение № 1
к техническому заданию**

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтрака и обеда по норме детей 7-11 лет 1175-1255 ккал

№ п/п	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
<i>День первый. Завтрак</i>															
1	160-04	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	250/5	7,19	6,51	23,55	164,1	0,11	1,14	38,25	0,01	202,03	172,48	30,18	0,64
2	06-04	Бутерброд с колбасой п/к	25/20	4,27	9,02	19,57	149,18	0,04	0,08	0	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51
3		Сок фруктовый	200	0,1	0	20	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
ИТОГО				13,76	16,03	78,52	480,28	0,21	51,22	38,259	1,1	276,79	238,68	44,96	1,182
<i>Обед</i>															
1	133-04	Суп картофельный с мясом курицы	250/10	2,34	2,83	16,64	141,25	0,14	12	0	2	25,85	76,8	31,13	1,26
2	500-04	Биточек рубленый из мяса птицы	80	11,93	12,62	8,09	194	0,06	0,4	80	0,46	34,2	132,38	19,25	1,26
3	509-04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	7,46	5,61	35,84	302,1	0,18	0	0,002	1,7	12,98	208,5	67,5	3,95
4	556-04	Свекла отварная	20	0,36	0,02	1,96	8	0,004	1,78	0,001	0,02	9	10	5,2	0,34
5	639-04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	1,08	0,2	0	6,4	3,6	0	0,18
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого:			24,89	21,58	109,33	844,35	0,454	15,26	80,205	4,84	98,93	478,68	137,18	8,08	
ИТОГО за день			38,65	37,61	187,85	1324,63	0,664	66,48	118,464	5,94	375,72	717,36	182,14	9,262	
<i>День второй. Завтрак</i>															
1	436-04	Жаркое по-	80/160	22,02	6	17,15	360	0,17	7,18	19,2	0,7	24,88	269,6	52,56	3,22

		домашнему с говядиной														
2	693-04	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,3	0,01	0,4	122	90	14	0,56	
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6	
Итого			27,74	10,22	58,04	580,2	0,25	7,48	19,21	1,49	153,78	385,7	73,16	4,38		
<i>Обед</i>																
1	124-04	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины	250/10	1,75	4,89	8,49	106	0,06	18,46	0	0,25	43,33	47,63	22,25	0,8	
2	413-04	Сосиски отварные	60	8,32	16	16,96	179,2	0,030	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44	
3	511-04	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3	6,15	38,55	228	0,14	4,7	0	0,558	26,11	186	66,75	1,19	
4	751-05	Огурец соленый	15	0,1	0	0,3	2	0,02	5	0,03	0,1	23	24	14	0,6	
5	705-04	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90	0	0	19,2	0	0	0,57	
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17	
ИТОГО				15,98	27,79	98,37	669,2	0,32	118,16	0,032	1,568	141,34	432,23	133,1	5,77	
Итого за день				43,72	38,01	156,41	1249,4	0,57	125,64	19242	3,058	295,12	817,93	206,26	10,15	
<i>День третий. Завтрак</i>																
1	366-04	Запеканка из творога с джемом	150/20	27,84	18	32,4	349,6	0,09	0,74	0,33	0,2	226,4	344,91	48,92	0,84	
2	685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	58	0	0	0	0	6	0		0,4	
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6	
Итого				30,24	18,5	61,8	482,6	0,13	0,74	0,33	0,59	239,3	371,01	55,52	1,84	
<i>Обед</i>																
1	139-04	Суп картофельный с бобовыми и мясом куры	250/10	4,39	4,22	13,06	167	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
2	451-04	Котлета «Школьная»	80	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,8	43,75	166,38	32,13	1,5	
3	516-04	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,52	4,52	26,45	244,1	0,06	0	0,21	0,558	4,86	37,17	21,12	1,11	
4	742-05	Горошек зеленый консервированный	15	0,6	0,1	1,2	8,4	0,01	1,5	8,25	0,03	3	0	3,15	0,1	
5	701-04	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	1,032	

6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				28,36	20,89	98,21	825,25	0,419	56,3	37,221	3,248	100,03	320,69	100,32	5,532
ИТОГО за день				58,6	39,39	160,01	1307,85	0,549	57,04	37,551	3,838	339,33	691,7	155,84	7,372
<i>День четвертый. Завтрак</i>															
1	Таб 4-04	Каша «Дружба» со сливочным маслом	160/5	6,1	11,2	33,5	260	0,26	1,2	81	0,01	152,6	257,3	86,7	0,585
2	638-04	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	0,032
3	3-04	Бутерброд с сыром	25/20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0	60,4	0	0	0,51
Итого				10,77	20,22	80,47	545,3	0,309	51,28	81,009	0,21	220,46	257,3	88,28	1,127
<i>Обед</i>															
1	110-04	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250/10	2	5,2	13,1	124	0,13	10,7	1	0,25	44,38	128,7	35	1,2
2	511-05	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	0,08	2,62	12	0,41	38,9	164,6	28,9	0,87
3	520-04	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,06	4,8	20,45	187,1	0,14	18,17	25,5	36,98	8,4	86,6	27,75	1,01
4	742-05	Морковь вареная	20	0,3	0	1,4	7	0,01	0,25	40	0,06	5,4	11	7,6	0,14
5		Сок фруктовый	200	0,1	0	20	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				19,74	14,42	78,56	601,1	0,44	81,74	78,511	38,56	115,04	452,3	114,93	4,422
Итого за день				30,51	34,64	159,03	1146,4	0,749	133,02	159,52	38,77	335,5	709,6	203,21	5,549
<i>День пятый. Завтрак</i>															
1	461-04	Тефтели мясные	80/60	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0,6	57,8	141,4	28,4	1,27
2	509-04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	8,39	6,31	40,32	302,1	0,2	0	0,002	1,91	14,6	234,56	75,93	4,44
3	692-04	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	263,8	0,04	0,4	100	0,3	49,4	37,2	10	0,3
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				26,17	41,52	84,82	863,9	0,35	1,53	151,002	3,2	128,7	439,26	120,93	6,61
<i>Обед</i>															
1	135-04	Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	1,5	32,14	86,84	53,78	0,09
2	626-05	Запеканка картофельная с говяжьим сердцем	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	0,102	33,2	203,85	63,26	3,25
3	742-05	Кукуруза	15	0,3	0,1	1,7	8,7	0,02	4,8	0,02	0,03	42	41	13	0,36

		консервированная													
4	639-04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	142	0,01	1,08	0,2	0	6,4	3,6	0	0,18
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				22,91	28,62	82,29	721,15	0,47	20	0,262	2,292	124,24	382,69	144,14	5,05
Итого за день				49,08	70,14	167,11	1585,05	0,82	21,53	151,264	5,492	252,94	821,95	265,07	11,66
<i>День шестой. Завтрак</i>															
1	Таб 4-04	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	6,3	12	27,8	232,5	0,7	2,1	0,1	2,3	74	98,9	29,3	0,8
2	6-04	Бутерброд с колбасой в/к	25/20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51
3	686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	14	58	0	2,9	0	0	60	0	0	0,4
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				12,97	21,52	76,77	544,8	0,78	5,08	0,1	3,19	147,3	151,1	42,5	2,31
<i>Обед</i>															
1	140-04	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/10	2,69	2,84	17,14	111,87	0,11	8,25	0	1,5	24,6	66,65	27	1,09
2	431-04	Печень по-строгановски	80/50	17,43	11,64	7,1	239	6,36	25,61	5,84	0,102	20,4	241,17	16,25	5,1
3	516-04	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,52	4,52	26,45	244,1	0,06	0	0,21	0,558	4,86	37,17	21,12	1,11
4	751-05	Огурец соленый	15	0,1	0	0,3	2	0,02	5	0,03	0,1	23	24	14	0,6
5		Сок фруктовый	200	0,1	0	20	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				28,04	19,5	86,39	763,97	6,63	88,86	6,091	3,12	90,82	430,39	94,05	9,102
Итого за день				41,01	41,02	163,16	1308,77	7,41	93,94	6,191	6,31	238,12	581,49	136,55	11,412
Итого средняя за день первой недели				43,60	43,47	165,60	1320,35	1,79	82,94	82,04	10,57	306,12	723,34	191,51	9,23
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ															
<i>День первый. Завтрак</i>															
1	413-04	Сосиски отварные	60	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
2	511-04	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,6	7,4	46,8	273,6	0,2	6,7	0	0,67	37,6	269	96,12	1,72
3		Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,3	0,01	0,4	122	90	14	0,56

4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6	
Итого				18,64	27,62	104,65	673	0,31	7	0,01	1,46	185,7	512,3	132,72	4,32	
<i>Обед</i>																
1	132-04	Рассольник Ленинградский с говядиной	250/10	2	5,11	16,93	153	0,1	7,54	0	1,5	24,95	63,3	26,4	0,94	
2	450-04	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	1,8	35	133,1	25,7	1,2	
3	520-04	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,06	4,8	20,45	164	0,14	18,17	25,5	36,98	8,4	86,6	27,75	1,01	
4	556-04	Свекла отварная	20	0,36	0,02	1,96	8	0,004	1,78	0,001	0,02	9	10	5,2	0,34	
5	705-04	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90	0	0	019,2	0	0	0,57	
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого				20,67	19,92	85,97	662	0,394	117,61	48,503	40,96	107,05	340,4	99,15	5,23	
Итого за день				39,31	47,54	190,62	1335	0,704	124,61	48,513	42,42	292,75	852,7	231,87	9,55	
<i>День второй. Завтрак</i>																
1	Таб 4-04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	2,9	4,95	36,21	272,5	0,02	0	25	0,82	5,87	63,25	20,5	0,45	
2	3-04	Бутерброд с сыром	25/20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51	
3	686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8	
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6	
Итого				9,57	14,47	85,18	584,8	0,1	2,98	25	1,71	79,17	115,45	33,7	1,96	
<i>Обед</i>																
1	147-04	Суп с макаронными изделиями и мясом куры	250/10	2,15	2,27	13,71	151	0,09	6,6	0	1,5	19,68	53,32	21,6	0,87	
2	436-04	Жаркое домашнему с говядиной	80/160	17,21	4,67	13,72	360	0,13	5,61	15	0,6	19,44	210,63	41,06	2,52	
3	751-05	Огурец соленый	15	0,3	0	1,4	7	0,01	0,25	40	0,06	5,4	11	7,6	0,14	
4	638-04	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	0,032	
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого				23,06	7,44	75,83	719	0,299	62,46	55,011	3,02	62,48	322,35	85,94	4,732	
Итого за день				32,63	21,91	161,01	1303,8	0,399	65,44	80,011	4,73	141,65	437,8	119,64	6,692	
<i>День третий. Завтрак</i>																

1	340-04	Омлет натуральный с маслом сливочный	150/8	14,27	22,16	2,65	342,73	0,1	0,25	345	0,2	114,2	260,5	19,5	2,94
2		Сок фруктовый	200	0,1	0	20	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				16,57	22,66	38,05	509,73	0,16	50,25	345,009	0,79	128,56	300,6	27,68	3,572
<i>Обед</i>															
1	18-17	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0,17	45,3	176,53	47,35	1,26
2	608-05	Биточек «Аппетитный»	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	1,8	35	133,1	25,7	1,2
3	314-05	Рагу овощное	150	1,9	4,5	10,6	136,5	0,05	8	0,35	1,2	38	65	27	0,8
4	701-04	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	0,032
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				25,25	22,64	79,3	663,75	0,299	67,23	38,361	4,03	136,26	422,03	115,73	4,462
Итого за день				41,82	45,3	117,35	1173,48	0,459	117,48	383,37	4,82	264,82	722,63	143,41	8,034
<i>День четвертый. Завтрак</i>															
1	355-05	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	150/20	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0,9	45,1	199,3	47,5	2,19
2	965-05	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	1	0,02	0,09	117,4	90,9	13,4	0,1
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				28,4	24,3	60,99	575	0,14	2,01	48,02	1,38	169,4	316,3	67,5	2,89
<i>Обед</i>															
1	10-17	Свекольник вегетарианский	250	2,04	5	14,1	109,75	0,07	8,78	0,5	0,1	3,66	39	17,25	1,33
2	431-04	Печень по-строгановски	80/50	17,43	11,64	7,1	239	6,36	25,61	5,84	0,102	20,4	241,17	16,25	5,1
3	742-05	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,52	4,52	26,45	244,1	0,06	0	0,21	0,558	4,86	37,17	21,12	1,11
4	742-05	Кукуруза консервированная	15	0,3	0,1	1,7	8,7	0,02	4,8	0,02	0,03	42	41	13	0,36
5	685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	58	0	0	0	0	6	0		0,4
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				27,69	21,76	78,75	734,55	6,57	39,19	6,572	1,45	87,42	405,74	81,72	9,47

Итого за день				56,09	46,06	139,74	1309,55	6,71	41,2	54,592	2,83	256,82	722,04	149,22	12,36
<i>День пятый. Завтрак</i>															
1	388-04	Биточек рыбный запеченный	80	15,99	5,4	10,27	153,33	0,08	1,09	28	3,7	63,06	210,3	28,13	0,78
2	509-04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	7,46	5,61	35,84	302,1	0,18	0	0,002	1,7	12,98	208,5	67,5	3,95
3	705-04	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90	0	0	19,2	0	0	0,57
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				26,26	11,76	80,18	609,43	0,31	91,09	28,002	5,79	102,14	444,9	102,23	5,9
<i>Обед</i>															
1	14-17	Суп картофельный с яйцом	250/10	2,8	3	19,5	112	0,026	9,8	0,094	0,101	13,25	23,9	8,5	0,427
2	413-04	Сосиски отварные	60	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
3	520-04	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,06	4,8	20,45	164	0,14	18,17	25,5	36,98	8,4	86,6	27,75	1,01
4	751-05	Огурец свежий	20	0,1	0	0,3	2	0,02	5	0,03	0,1	23	24	14	0,6
5	639-04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	142	0,01	1,08	0,2	0	6,4	3,6	0	0,18
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				16,52	24,3	97,37	674,2	0,286	34,05	25,826	37,841	80,75	312,7	80,35	4,827
Итого за день				42,78	36,06	177,55	1283,63	0,596	125,14	53,828	43,631	182,89	757,6	182,58	10,727
<i>День шестой. Завтрак</i>															
1	Таб 4-04	Каша «Дружба» жидкая с маслом сливочным	160/5	6,4	11,2	33,5	260	0,26	1,2	81	0,01	152,6	257,3	86,7	0,585
2	6-04	Бутерброд с сыром	25/20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0	60,4	0	0	0,51
3	686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	14	58	0	02,9	0	0	6	0	0	0,4
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				12,77	20,72	82,47	572,3	0,34	4,18	81	0,4	225,9	283,4	93,3	2,095
<i>Обед</i>															
1	110-04	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом куры	200/10	1,6	4,16	10,48	124	0,13	10,7	1	0,25	44,38	128,7	35	1,2

2	112-04	Фрикадельки мясные	80/80	12	11,36	11,52	198,4	0,07	0,97	47,91	0,409	34,02	119,38	25,85	1,07
3	516-04	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,52	4,52	26,45	244,1	0,06	0	0,21	0,558	4,86	37,17	21,12	1,11
4	742-05	Горошек зеленый консервированный	15	0,3	0	1,4	7	0,01	0,25	40	0,06	5,4	11	7,6	0,14
5	638-04	Компот из чернослива	200	0,6	0	29	116	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	0,032
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				22,22	20,54	94,25	764,5	0,339	61,92	89,131	2,137	106,62	343,65	105,25	4,722
Итого за день				34,99	41,26	176,72	1336,8	0,679	66,1	170,131	2,537	332,52	627,05	198,55	6,817
ИТОГО средняя за день второй недели				41,27	39,69	160,50	1290,38	1,59	90,00	131,74	16,83	245,24	686,64	170,88	9,03
ИТОГО средняя за 12 дней				42,43	41,58	163,05	1305,36	1,69	89,47	106,89	13,70	275,68	704,99	181,2	9,13

Калорийность завтрака и обеда по норме детей 11-17 лет 1175-1410 ккал

№ п/п	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
<i>День первый. Завтрак</i>															
1	160-04	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	250/5	7,19	6,51	23,55	164,1	0,11	1,14	38,25	0,01	202,03	172,48	30,18	0,64
2	06-04	Бутерброд с колбасой п/к	25/20	4,27	9,02	19,57	149,18	0,04	0,08	0	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51
3		Сок фруктовый	200	0,1	0	20	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
ИТОГО				13,76	16,03	78,52	480,28	0,21	51,22	38,259	1,1	276,79	238,68	44,96	1,182
<i>Обед</i>															
1	133-04	Суп картофельный с мясом кури	250/10	2,34	2,83	16,64	141,25	0,14	12	0	2	25,85	76,8	31,13	1,26
2	500-04	Биточек рубленый из мяса птицы	100	14,91	15,78	10,11	242,5	0,075	0,5	100	0,58	42,75	165,48	24,06	1,58

3	509-04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	8,39	6,31	40,32	362,52	0,18	0	0,002	1,7	12,98	208,5	67,5	3,95
4	556-04	Свекла отварная	20	0,36	0,02	1,96	8	0,004	1,78	0,001	0,02	9	10	5,2	0,34
5	639-04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	1,08	0,2	0	6,4	3,6	0	0,18
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого:				13,89	25,44	115,83	953,27	0,469	15,36	100,205	4,96	107,48	511,78	141,99	8,4
ИТОГО за день				27,65	41,47	194,35	1433,55	0,679	66,58	138,464	6,06	384,27	750,46	186,95	9,582
<i>День второй. Завтрак</i>															
1	436-04	Жаркое домашнему с говядиной	100/160	27,53	7,47	21,95	450	0,21	8,97	24	0,7	31,1	21,63	65,7	2,52
2	693-04	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,3	0,01	0,4	122	90	14	0,56
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				33,25	11,69	62,84	670,2	0,29	9,27	24,01	1,49	160	137,73	86,3	3,68
<i>Обед</i>															
1	124-04	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины	250/10	1,75	4,89	8,49	106	0,06	18,46	0	0,25	43,33	47,63	22,25	0,8
2	413-04	Сосиски отварные	60	8,32	16	16,96	179,2	0,030	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
3	511-04	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	3,8	6,2	39	273,6	0,167	5,6	0	0,558	31,34	224	80,1	1,43
4	751-05	Огурец соленый	15	0,1	0	0,3	2	0,02	5	0,03	0,1	23	24	14	0,6
5	705-04	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90	0	0	19,2	0	0	0,57
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО				16,78	27,84	98,82	714,8	0,347	119,06	0,032	1,568	146,57	470,23	146,45	6,01
Итого за день				50,03	39,53	161,66	1385	0,637	128,33	24,042	3,058	306,96	607,96	232,75	9,69
<i>День третий. Завтрак</i>															
1	366-04	Запеканка из творога с джемом	180/20	33,41	21,6	38,88	419,52	0,11	0,89	0,39	0,2	271,68	413,89	58,7	1,01
2	685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	58	0	0	0	0	6	0		0,4
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				35,81	22,1	68,28	552,52	0,15	0,89	0,39	0,59	284,58	439,99	65,3	2,01
<i>Обед</i>															

1	139-04	Суп картофельный с бобовыми и мясом куры	250/10	5,49	5,28	16,33	167	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
2	451-04	Котлета «Школьная»	100	19,43	14,44	19,63	285,94	0,13	0,19	35,94	2,25	54,69	207,98	40,16	1,88
3	516-04	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	5,52	4,52	26,45	393,3	0,06	0	0,21	0,558	4,86	37,17	21,12	1,11
4	742-05	Горошек зеленый консервированный	15	0,6	0,1	1,2	8,4	0,01	1,5	8,25	0,03	3	0	3,15	0,1
5	701-04	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	1,032
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				33,34	24,84	105,41	1031,64	0,499	57,5	44,411	3,698	118,59	379,73	115,41	6,322
ИТОГО за день				69,15	46,94	173,69	1584,16	0,649	58,39	44,801	4,288	403,17	819,72	180,71	8,332
<i>День четвертый. Завтрак</i>															
1	Таб 4-04	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200/5	7,63	14	41,88	346,66	0,33	1,5	101	0,01	190,8	321,6	108,4	0,73
2	638-04	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	0,032
3	3-04	Бутерброд с сыром	25/20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0	60,4	0	0	0,51
Итого				12,3	23,02	88,85	631,96	0,379	51,58	101,009	0,21	258,66	321,6	109,98	1,272
<i>Обед</i>															
1	110-04	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250/10	2	5,2	13,1	124	0,13	10,7	1	0,25	44,38	128,7	35	1,2
2	511-05	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	0,51	48,63	205,75	36,13	1,09
3	520-04	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/3	4,08	6,4	27,26	187,1	0,14	18,17	25,5	36,98	8,4	86,6	27,75	1,01
4	742-05	Морковь вареная	20	0,3	0	1,4	7	0,01	0,25	40	0,06	5,4	11	7,6	0,14
5		Сок фруктовый	200	0,1	0	20	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				23,78	17	87,42	630,1	0,46	82,4	81,511	38,66	124,77	493,45	122,16	4,642
Итого за день				36,08	40,02	176,27	1262,06	0,839	133,98	182,52	38,87	383,43	815,05	232,14	5,914
<i>День пятый. Завтрак</i>															
1	461-04	Тефтели мясные	100/60	14,72	16,14	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	0,6	72,25	176,75	35,5	1,58
2	509-04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	8,39	6,31	40,32	362,52	0,2	0	0,002	1,91	14,6	234,56	75,93	4,44

3	692-04	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	263,8	0,04	0,4	100	0,3	49,4	37,2	10	0,3
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				29,11	44,75	88,54	980,07	0,36	1,81	163,752	3,2	143,15	474,61	128,03	6,92
<i>Обед</i>															
1	135-04	Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	1,5	32,14	86,84	53,78	0,09
2	626-05	Запеканка картофельная с говяжьим сердцем	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	0,102	33,2	203,85	63,26	3,25
3	742-05	Кукуруза консервированная	15	0,3	0,1	1,7	8,7	0,02	4,8	0,02	0,03	42	41	13	0,36
4	639-04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	142	0,01	1,08	0,2	0	6,4	3,6	0	0,18
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				22,91	28,62	82,29	721,15	0,47	20	0,262	2,292	124,24	382,69	144,14	5,05
Итого за день				52,02	73,37	170,83	1701,22	0,83	21,81	164,014	5,492	267,39	857,3	272,17	11,97
<i>День шестой. Завтрак</i>															
1	Таб 4-04	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	6,3	12	27,8	232,5	0,7	2,1	0,1	2,3	74	98,9	29,3	0,8
2	6-04	Бутерброд с колбасой в/к	25/20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51
3	686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	14	58	0	2,9	0	0	60	0	0	0,4
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				12,97	21,52	76,77	544,8	0,78	5,08	0,1	3,19	147,3	151,1	42,5	2,31
<i>Обед</i>															
1	140-04	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/10	2,69	2,84	17,14	111,87	0,11	8,25	0	1,5	24,6	66,65	27	1,09
2	431-04	Печень по-строгановски	100/50	21,8	14,55	8,87	298,75	7,95	32,01	7,3	0,127	25,5	301,46	20,31	6,35
3	516-04	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	5,52	4,52	26,45	393,3	0,06	0	0,21	0,558	4,86	37,17	21,12	1,11
4	751-05	Огурец соленый	15	0,1	0	0,3	2	0,02	5	0,03	0,1	23	24	14	0,6
5		Сок фруктовый	200	0,1	0	20	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032

6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				32,41	22,41	88,16	972,92	8,22	95,26	7,551	3,145	95,92	490,68	98,11	10,352
Итого за день				45,38	43,93	164,93	1517,72	9	100,34	7,651	6,335	243,22	641,78	140,61	12,662
Итого средняя за день первой недели				46,72	47,54	173,62	1480,62	2,11	84,91	93,58	10,68	331,34	748,71	207,56	9,69
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ															
<i>День первый. Завтрак</i>															
1	413-04	Сосиски отварные	60	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
2	511-04	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200/3	5,06	8,2	52	304	0,2	6,7	0	0,67	37,6	269	96,12	1,72
3		Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,3	0,01	0,4	122	90	14	0,56
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				19,1	28,42	109,85	703,4	0,31	7	0,01	1,46	185,7	512,3	132,72	4,32
<i>Обед</i>															
1	132-04	Рассольник Ленинградский с говядиной	250/10	2	5,11	16,93	153	0,1	7,54	0	1,5	24,95	63,3	26,4	0,94
2	450-04	Шницель мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,08	0,12	23	1,8	35	133,1	25,7	1,2
3	520-04	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,06	4,8	20,45	164	0,14	18,17	25,5	36,98	8,4	86,6	27,75	1,01
4	556-04	Свекла отварная	20	0,36	0,02	1,96	8	0,004	1,78	0,001	0,02	9	10	5,2	0,34
5	705-04	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90	0	0	019,2	0	0	0,57
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				23,78	22,23	89,11	707,75	0,394	117,61	48,503	40,96	107,05	340,4	99,15	5,23
Итого за день				42,88	50,65	198,96	1411,15	0,704	124,61	48,513	42,42	292,75	852,7	231,87	9,55
<i>День второй. Завтрак</i>															
1	Таб 4-04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	2,9	4,95	36,21	272,5	0,02	0	25	0,82	5,87	63,25	20,5	0,45
2	3-04	Бутерброд с сыром	25/20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51
3	686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				9,57	14,47	85,18	584,8	0,1	2,98	25	1,71	79,17	115,45	33,7	1,96
<i>Обед</i>															
1	147-04	Суп с макаронными	250/10	2,15	2,27	13,71	151	0,09	6,6	0	1,5	19,68	53,32	21,6	0,87

		изделиями и масом куры													
2	436-04	Жаркое по-домашнему с говядиной	100/160	27,53	7,47	21,95	450	0,13	5,61	15	0,6	19,44	210,63	41,06	2,52
3	751-05	Огурец соленый	15	0,3	0	1,4	7	0,01	0,25	40	0,06	5,4	11	7,6	0,14
4	638-04	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	0,032
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				33,38	10,24	84,06	809	0,299	62,46	55,011	3,02	62,48	322,35	85,94	4,732
Итого за день				42,95	24,71	169,24	1393,8	0,399	65,44	80,011	4,73	141,65	437,8	119,64	6,692
<i>День третий. Завтрак</i>															
1	340-04	Омлет натуральный с маслом сливочный	200/8	17,12	26,59	3,18	456,97	0,1	0,25	345	0,2	114,2	260,5	19,5	2,94
2		Сок фруктовый	200	0,1	0	20	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				19,42	27,09	38,58	623,97	0,16	50,25	345,009	0,79	128,56	300,6	27,68	3,572
<i>Обед</i>															
1	18-17	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0,17	45,3	176,53	47,35	1,26
2	608-05	Биточек «Аппетитный»	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,08	0,12	23	1,8	35	133,1	25,7	1,2
3	314-05	Рагу овощное	150	1,9	4,5	10,6	136,5	0,05	8	0,35	1,2	38	65	27	0,8
4	701-04	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	0,032
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				28,36	24,95	82,44	709,5	0,299	67,23	38,361	4,03	136,26	422,03	115,73	4,462
Итого за день				47,78	52,04	121,02	1333,47	0,459	117,48	383,37	4,82	264,82	722,63	143,41	8,034
<i>День четвертый. Завтрак</i>															
1	355-05	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	180/20	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	1,01	48	0,9	45,1	199,3	47,5	2,19
2	965-05	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	1	0,02	0,09	117,4	90,9	13,4	0,1
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				33,48	28,55	69,91	669,25	0,14	2,01	48,02	1,38	169,4	316,3	67,5	2,89
<i>Обед</i>															
1	10-17	Свекольник	250	2,04	5	14,1	109,75	0,07	8,78	0,5	0,1	3,66	39	17,25	1,33

		вегетарианский													
2	431-04	Печень по-строгановски	100/50	17,43	11,64	7,1	239	6,36	25,61	5,84	0,102	20,4	241,17	16,25	5,1
3	742-05	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,63	6,03	32,3	393,3	0,06	0	0,21	0,558	4,86	37,17	21,12	1,11
4	742-05	Кукуруза консервированная	15	0,3	0,1	1,7	8,7	0,02	4,8	0,02	0,03	42	41	13	0,36
5	685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	58	0	0	0	0	6	0		0,4
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				29,8	23,27	84,6	883,75	6,57	39,19	6,572	1,45	87,42	405,74	81,72	9,47
Итого за день				63,28	51,82	154,51	1553	6,71	41,2	54,592	2,83	256,82	722,04	149,22	12,36
<i>День пятый. Завтрак</i>															
1	388-04	Биточек рыбный запеченный	100	15,99	5,4	10,27	153,33	0,08	1,09	28	3,7	63,06	210,3	28,13	0,78
2	509-04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	8,39	6,31	40,32	362,52	0,18	0	0,002	1,7	12,98	208,5	67,5	3,95
3	705-04	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90	0	0	19,2	0	0	0,57
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				27,19	12,46	84,66	669,85	0,31	91,09	28,002	5,79	102,14	444,9	102,23	5,9
<i>Обед</i>															
1	14-17	Суп картофельный с яйцом	250/10	2,8	3	19,5	112	0,026	9,8	0,094	0,101	13,25	23,9	8,5	0,427
2	413-04	Сосиски отварные	60	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
3	520-04	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,06	4,8	20,45	164	0,14	18,17	25,5	36,98	8,4	86,6	27,75	1,01
4	751-05	Огурец свежий	20	0,1	0	0,3	2	0,02	5	0,03	0,1	23	24	14	0,6
5	639-04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	142	0,01	1,08	0,2	0	6,4	3,6	0	0,18
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				16,52	24,3	97,37	674,2	0,286	34,05	25,826	37,841	80,75	312,7	80,35	4,827
Итого за день				43,71	36,76	182,03	1344,05	0,596	125,14	53,828	43,631	182,89	757,6	182,58	10,727
<i>День шестой. Завтрак</i>															
1	Таб 4-04	Каша «Дружба» жидкая с маслом сливочным	200/5	8,1	14,9	44,7	346,6	0,26	1,2	81	0,01	152,6	257,3	86,7	0,585

2	6-04	Бутерброд с сыром	25/20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0	60,4	0	0	0,51
3	686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	14	58	0	02,9	0	0	6	0	0	0,4
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				14,77	24,42	93,67	658,9	0,34	4,18	81	0,4	225,9	283,4	93,3	2,095
<i>Обед</i>															
1	110-04	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом куры	250/10	2	5,2	13,1	124	0,13	10,7	1	0,25	44,38	128,7	35	1,2
2	112-04	Фрикадельки мясные	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,07	0,97	47,91	0,409	34,02	119,38	25,85	1,07
3	516-04	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,36	6,03	35,3	393,3	0,06	0	0,21	0,558	4,86	37,17	21,12	1,11
4	742-05	Горошек зеленый консервированный	15	0,3	0	1,4	7	0,01	0,25	40	0,06	5,4	11	7,6	0,14
5	638-04	Компот из чернослива	200	0,6	0	29	116	0,009	50	0,009	0,2	7,46	0	1,58	0,032
6		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				26,44	27,4	112,49	984,63	0,339	61,92	89,131	2,137	106,62	343,65	105,25	4,722
Итого за день				41,21	51,82	206,16	1643,53	0,679	66,1	170,131	2,537	332,52	627,05	198,55	6,817
ИТОГО средняя за день второй недели				46,97	44,63	171,99	1446,5	1,59	90	131,74	16,83	245,24	686,64	170,88	9,03
ИТОГО средняя за 12 дней				46,84	46,09	172,80	1463,56	1,85	87,45	112,66	13,76	288,29	717,67	189,22	9,36