

Меню 24-х дневное для учащихся 5-9 классов (Двухразовое питание: завтрак, обед)

№ п/п	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход готовой продукции	Биологическая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		Калорийность	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Mg, мг	P, мг
День 1																	
Завтрак																	
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята)	50	4.775	10.145	5.135	131.21	0.01865	0.05	0.1	2.405	0.905	0.285	24.9	11.93	79.4	0.685
2	8007	Капуста тушеная	150	2.37	5.73	7.035	108.855	0.0435	0.045	0.045	0.825	12.225	0.405	61.545	26.4	52.245	1.095
3	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
6	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
7	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
Итого:			620	11.545	16.945	74.39	520.665	0.06215	0.284	0.639	4.52	111.17	1.99	220.2	89.13	227.145	4.985
Обед																	
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.444	7.26	1.428	72.828	0	0.012	0.018	0.144	14.28	3.222	27.372	12.516	27.84	0.36
2	2020.2	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	5.575	11.025	14.75	192.025	0.025	0.1	0.15	1.175	2.15	0.125	17	21.25	138.6	5.35
3	7019	Азу из мяса отварного	90	14.148	9.036	4.824	158.166	0	0.117	0.144	3.582	3.609	2.196	21.69	23.085	169.614	2.286
4	8002	Рис отварной	200	4.76	8.86	38.92	286.34	0.059	0.04	0.02	0.88	0	0.1	1.56	24.86	79.1	0.68
5	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
Итого:			880	31.767	37.021	118.962	978.559	0.084	0.513	0.456	7.821	22.051	6.923	128.982	131.511	524.166	12.656
Итого за день:			1500	43.312	53.966	193.352	1499.224	0.14615	0.797	1.095	12.341	133.221	8.913	349.182	220.641	751.311	17.641
День 2																	
Завтрак																	
1	4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10.4	10.54	39.2	294.32	0.075	0.42	0.1	4.9	15.2	0.06	10.08	93.06	139.6	3.14
2	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
3	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
4	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
5	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14006	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.4	0.006	0.008	0.08	0	0	3.2	2	7.2	0.3
Итого:			500	20.31	21.69	84.39	616.66	0.554	0.494	0.23	5.7	15.42	0.76	240.235	118.36	339.7	5.042
Обед																	
1	1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0.72	4.08	5.7	62.4	0	0.03	0.036	0.546	2.73	2.064	27.882	20.91	30	0.36
2	2002.1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	19.815	7.4225	13.6	200	0.005	0.12425	0.1675	1.37	9.805	1.945	55.525	43.1	181.345	5.645
3	7010	Жаркое по - домашнему.	240	22.824	14.112	23.112	310.68	0.048	0.288	0.36	6.888	30.36	0.648	40.68	59.688	317.544	4.296
4	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
Итого:			830	49.659	26.5545	101.612	843.66	0.053	0.69625	0.6835	10.744	43.707	6.057	159.807	159.898	631.701	12.721
Итого за день:			1330	69.969	48.2445	186.002	1460.32	0.607	1.19025	0.9135	16.444	59.127	6.817	400.042	278.258	971.401	17.763
День 3																	
Завтрак																	
1	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	12.25	14.675	40.975	345.925	0.095375	0.425	0.05	4.2	19.5	0.075	27.9	67.375	172.475	1.9
2	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
Итого:			590	27.05	23.275	87.815	670.125	0.125375	0.535	0.234	5.07	20.33	0.692	248.8	119.125	332.915	4.22
Обед																	
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0.228	9.078	6.198	110.37	0	0.018	0.018	0.288	10.692	1.65	19.926	8.412	14.088	0.576

2	2042	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2.75	2.325	20.5	112.5	0	0.075	0.05	0.85	5.925	0.15	21.7	24.25	58.425	0.775
3	7021	Тeftели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.1	Грoши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	1020	22.756	35.599	141.542	958.588	0.1051	0.479	0.325	5.572	30.409	4.21	134.706	112.368	317.737	4.974
		Итого за день:	1610	49.806	58.874	229.357	1628.713	0.230475	1.014	0.559	10.642	50.739	4.902	383.506	231.493	650.652	9.194
		День 4															
		Завтрак															
1	6002	Пудинг из творога запеченный	180	29.34	17.766	35.604	438.084	0.12384	0.108	0.396	0.918	0.378	0.432	247.626	41.4	350.766	1.458
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
3	11001.6	Апельсин свежий	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
4	9001.13	Сыр полутвёрдый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	610	42.99	24.306	102.294	825.304	0.17384	0.371	0.802	3.398	92.371	3.732	655.826	114.195	681.866	2.558
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.444	7.26	1.428	72.828	0	0.012	0.018	0.144	14.28	3.222	27.372	12.516	27.84	0.36
2	2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	4.65	10.175	10.85	153.575	0.025	0.125	0.15	1.525	7.75	0.3	30.475	35.225	154.675	4.675
3	7026	Рагу из птицы с овощами	250	12.925	23.475	24.6	364.025	0.025	0.175	0.275	9.325	27.1	0.575	54.125	60.85	344.775	2.725
4	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	840	24.219	41.83	88.038	828.268	2.05	0.556	0.567	12.834	49.142	5.377	152.332	143.191	613.502	9.68
		Итого за день:	1450	67.209	66.136	190.332	1653.572	2.22384	0.927	1.369	16.232	141.513	9.109	808.158	257.386	1295.368	12.238
		День 5															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	50	7.045	3	6.465	102.655	0.02	0.045	0.09	1.54	0.36	0.04	27.88	11.92	127.51	0.32
3	8002	Рис отварной	130	3.094	5.759	25.298	186.121	0.03835	0.026	0.013	0.572	0	0.065	1.014	16.159	51.415	0.442
4	10016.1	Чай с лимоном	200	1.8	0.2	14.6	68	0.02	0.08	0.04	0.2	80	0.4	80	24	44	1.2
5	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
		Итого:	590	15.789	18.209	90.763	637.176	0.13735	0.26	0.207	3.402	95.36	1.505	143.689	78.779	276.125	2.807
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	60	1.164	6.114	5.694	83.52	0	0.102	0.072	0.54	10.2	2.736	18.708	14.97	34.056	0.504
2	2003.1	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	250	20.05	7.725	7.675	183.575	0	0.075	0.5	6.225	26.375	0.1	50.525	40.025	233.025	3.825
3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66
4	7016	Печень по-строгановски	100	14.81	10.33	7.82	179.5	6.1196	0.22	1.62	6.7	25.39	0.82	39.18	20.24	282.48	5.21
5	8010	Картофель, тушеный с луком	180	3.591	9.432	20.52	188.946	0.036	0.342	0.18	2.052	34.2	1.908	33.732	40.644	110.718	1.674
6	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	905	51.217	35.9	118.1435	1006.656	6.1556	1.007	2.944	18.697	101.288	6.9415	226.3355	171.3325	815.47	16.453
		Итого за день:	1495	67.006	54.109	208.9065	1643.832	6.29295	1.267	3.151	22.099	196.648	8.4465	370.0245	250.1115	1091.595	19.26
		День 6															
		Завтрак															
1	4001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220	9.064	11.682	46.09	323.202	0.08844	0.418	0.022	4.158	29.7	0.066	9.878	29.524	85.514	0.858
2	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
3	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8

		Итого:	500	20.964	18.902	91.95	620.822	0.12344	0.506	0.194	5.338	31.08	0.666	328.298	66.004	327.074	2.758
		Обед															
1	1064.1	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0.924	6.054	4.992	78.348	0	0.0108	0.0276	0.108	4.86	2.694	25.674	14.262	28.194	0.942
2	2009	Суп из овощей	250	2.1	5	8.25	87.5	0.0345	0.05	0.025	0.75	25.65	0.275	26.6	23.95	56.775	0.7
3	7022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	18.15	38.025	29.375	532.375	0.05	0	1.8	0	0.425	0.1	45.45	2.75	0	15.25
4	10009	Компот из плодов сухих (курага)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	840	27.474	50.019	101.817	968.803	0.0845	0.3148	1.9726	2.798	31.747	4.469	133.444	77.162	187.781	19.312
		Итого за день:	1340	48.438	68.921	193.767	1589.625	0.20794	0.8208	2.1666	8.136	62.827	5.135	461.742	143.166	514.855	22.07
		День 7															
		Завтрак															
1	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	230	7.4198	8.372	22.816	199.088	0.0713	0.092	0.276	0.414	2.3	0.299	229.908	29.049	185.633	0.322
2	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
4	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
5	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	730	18.9598	13.462	79.116	518.728	0.0713	0.186	0.345	1.234	9.87	1.499	353.163	63.639	247.513	2.017
		Обед															
1	1040	Икра овощная из кабачков промышленного производства	60	0.72	2.82	4.62	46.8	0	0.018	0.018	0.42	5.76	0	19.2	7.8	18	0.48
2	2013.1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	19.175	8	16.525	214.8	0.0295	0.15	0.075	1.15	15.35	0.25	48.825	39.55	140.1	1.775
3	7019	Азу из мяса отварного	90	14.148	9.036	4.824	158.166	0	0.117	0.144	3.582	3.609	2.196	21.69	23.085	169.614	2.286
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	860	50.743	27.356	131.089	972.006	0.06136	0.887	0.585	10.288	200.731	4.69	136.275	248.761	629.052	15.199
		Итого за день:	1590	69.7028	40.818	210.205	1490.734	0.13266	1.073	0.93	11.522	210.601	6.189	489.438	312.4	876.565	17.216
		День 8															
		Завтрак															
1	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	230	9.177	12.236	52.509	358.708	0.09591	0.276	0.253	4.347	18.86	0.069	229.126	51.428	245.157	0.736
2	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
3	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
4	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	500	15.867	24.936	110.129	730.628	0.18491	0.38	0.847	6.447	23.26	0.769	391.526	94.628	387.657	2.276
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.444	7.26	1.428	72.828	0	0.012	0.018	0.144	14.28	3.222	27.372	12.516	27.84	0.36
2	2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	18.6	7.85	12.525	196.225	0.005	0	0.05	2.45	24.2	2.25	49.45	33.175	153.55	1.9
3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66
4	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	90	12.681	5.4	11.637	184.779	0.036	0.081	0.162	2.772	0.648	0.072	50.184	21.456	229.518	0.576
5	8005	Пюре картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
6	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	875	49.947	28.379	101.6625	899.747	0.08096	0.559	0.528	10.562	64.057	7.1195	234.3785	155.0185	666.881	8.646
		Итого за день:	1375	65.814	53.315	211.7915	1630.375	0.26587	0.939	1.375	17.009	87.317	7.8885	625.9045	249.6465	1054.538	10.922
		День 9															
		Завтрак															
1	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	13.02	16.48	19.16	276.02	0.032	0.06	0.12	3.9	65.7	1.32	89.4	49.3	177.9	1.8
2	10015	Фигочай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022

1	7069	Биточки рубленые из птицы паровые (индейка) собственного производства	60	5.73	12.174	6.162	157.452	0.02238	0.06	0.12	3.642	0.198	0.342	28.992	14.316	113.04	0.864
2	8004	Издалия макаронные группы А отварные	150	5.415	6.705	28.92	200.19	0.04425	0.06	0.015	0.495	0	0.075	5.925	7.68	35.01	0.75
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
5	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
		Итого:	500	25.555	36.729	84.602	775.642	0.17563	0.234	0.417	5.057	1.178	1.134	417.637	83.656	463.51	4.324
		Обед															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0.228	9.078	6.198	110.37	0	0.018	0.018	0.288	10.692	1.65	19.926	8.412	14.088	0.576
2	2001.1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2.5	4.5	13.25	102.5	0.025	0.1	0.175	1.275	10.6	0.275	47.725	35.2	142.325	5.15
3	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	90	15.048	10.719	5.193	178.371	0.4194	0.072	0.153	2.88	1.485	0.585	24.03	24.102	173.475	1.593
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10005	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	860	34.236	31.877	125.481	927.881	2.47626	0.812	0.614	9.379	22.789	4.474	149.321	250.04	637.626	14.117
		Итого за день:	1360	59.791	68.606	210.083	1703.523	2.65189	1.046	1.031	14.436	23.967	5.608	566.958	333.696	1101.136	18.441
		День 16															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	60	5.73	12.174	6.162	157.452	0.02238	0.06	0.12	2.886	1.086	0.342	29.88	14.316	95.28	0.822
2	8007	Капуста тушеная	200	3.16	7.64	9.38	145.14	0.058	0.06	0.06	1.1	16.3	0.54	82.06	35.2	69.66	1.46
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14006	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.4	0.006	0.008	0.08	0	0	3.2	2	7.2	0.3
		Итого:	550	18.75	22.714	60.652	550.132	0.50038	0.194	0.3	4.786	17.606	1.482	340.895	74.816	363.14	4.164
		Обед															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0.516	4.434	4.788	62.706	0	0.03	0.03	0.42	3.84	2.028	12.774	15.114	36.648	0.702
2	2004.2	Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы	250	2.975	4.7	3.5	93.65	0.01	0.1	0.175	0.875	22.175	0.2	96.25	69.325	93.95	2.7
3	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26	3.2994	3.0004	0.1794	40.9188	0.0338	0.0182	0.1144	0.052	0	0.156	14.3	3.12	49.92	0.65
4	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	100	7.16	13.7	4.51	169	0.03	0.06	0.12	3.9	2.59	0.26	13.38	15.46	109	0.96
5	8002	Рис отварной	150	3.57	6.645	29.19	214.755	0.04425	0.03	0.015	0.66	0	0.075	1.17	18.645	59.325	0.51
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
		Итого:	886	24.5004	35.0594	111.9474	909.6698	0.11805	0.8222	0.8784	12.547	219.617	4.279	255.154	152.264	428.655	13.502
		Итого за день:	1436	43.2504	57.7734	172.5994	1459.8018	0.61843	1.0162	1.1784	17.333	237.223	5.761	596.049	227.08	791.795	17.666
		День 17															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	230	9.177	12.236	52.509	358.708	0.09591	0.276	0.253	4.347	18.86	0.069	229.126	51.428	245.157	0.736
3	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
4	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	500	21.427	26.726	92.829	701.028	0.20491	0.384	0.535	6.527	20.44	0.769	587.526	104.628	543.657	1.856
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0.924	6.054	4.992	78.348	0	0.0108	0.0276	0.108	4.86	2.694	25.674	14.262	28.194	0.942
2	2009.2	Суп из овощей на бульоне из мяса птицы	250	10.8	9.9	11.7	179.1	0.0345	0.05	0.075	2.475	27	0.325	36.425	37.1	142.875	1.675
3	7026	Рагу из птицы с овощами	250	12.925	23.475	24.6	364.025	0.025	0.175	0.275	9.325	27.1	0.575	54.125	60.85	344.775	2.725
4	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
5	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8

7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	1010	32.629	42.459	130.122	1036.373	0.0595	0.8698	0.7666	18.698	83.472	5.474	294.084	180.012	648.856	11.525
		Итого за день:	1510	54.056	69.185	222.951	1737.401	0.26441	1.2538	1.3016	25.225	103.912	6.243	881.61	284.64	1192.513	13.381
		День 18															
		Завтрак															
1	4007	Макароны, запеченные с сыром	200	12.52	11.8	37.82	307.56	0.0932	0.06	0.08	0.7	0.16	0.24	205.02	18.88	172.42	1.18
2	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
3	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	11001.5	Мандарины	100	0.8	0.2	7.5	38	0	0.06	0.03	0.2	38	0.2	35	11	17	0
		Итого:	640	25.66	18.22	88.58	624.18	0.1082	0.204	0.194	2.03	39.39	1.04	397.82	56.45	277.86	2.71
		Обед															
1	1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0.6	6.12	2.04	65.64	0	0.03	0.024	0.372	13.8	3.036	11.28	9.3	18	0.498
2	2038.1	Суп-пюре из гороха	250	9.85	9.75	17.2	209.15	0.0295	0.175	0.15	1.275	5.5	0.25	41.8	43.725	159.925	5.95
3	2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.13	0.143	6.9	33.407	0	0.023	0.009	0.23	0	0.186	3.29	4.72	12.44	0.286
4	7022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	240	17.424	36.504	28.2	511.08	0.048	0	1.728	0	0.408	0.096	43.632	2.64	0	14.64
5	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	840	35.304	53.457	113.54	1089.857	0.0775	0.482	2.031	3.817	20.52	4.968	135.722	96.585	293.177	23.794
		Итого за день:	1480	60.964	71.677	202.12	1714.037	0.1857	0.686	2.225	5.847	59.91	6.008	533.542	153.035	571.037	26.504
		День 19															
		Завтрак															
1	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8.065	9.1	24.8	216.4	0.0775	0.1	0.3	0.45	2.5	0.325	249.9	31.575	201.775	0.35
2	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52	6.5988	6.0008	0.3588	81.8376	0.0676	0.0364	0.2288	0.104	0	0.312	28.6	6.24	99.84	1.3
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	542	21.8638	19.5008	60.7988	509.4376	0.1751	0.2464	0.7128	1.394	3.3	1.254	414.4	86.275	459.175	3.68
		Обед															
1	1013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	7.08	1.92	2.7	56.4	0.12	0.0018	0.096	0.06	0.36	0	144	8.4	55.2	0.06
2	2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	3.025	2.85	19.8	118.175	0.125	0.1	1.55	24	1.175	18.25	31.125	77.2	1.125	
3	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	13.376	9.528	4.616	158.552	0.3728	0.064	0.136	2.56	1.32	0.52	21.36	21.424	154.2	1.416
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	1000	35.315	23.492	125.454	893.173	2.6709	0.5058	0.519	7.102	115.692	3.365	276.374	137.423	478.502	5.133
		Итого за день:	1542	57.1788	42.9928	186.2528	1402.6106	2.846	0.7522	1.2318	8.496	118.992	4.619	690.774	223.698	937.677	8.813
		День 20															
		Завтрак															
1	4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10.4	10.54	39.2	294.32	0.075	0.42	0.1	4.9	15.2	0.06	10.08	93.06	139.6	3.14
2	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
4	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
5	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
		Итого:	500	20.95	24.43	82.73	637.26	0.154	0.488	0.222	5.62	15.42	0.76	266.655	119.56	332.5	5.222
		Обед															
1	1048	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	60	0.876	6.054	3.9	74.034	0	0.018	0.018	0.132	4.5	1.08	18.228	11.172	23.358	0.654
2	2003.1	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	250	20.05	7.725	7.675	183.575	0	0.075	0.5	6.225	26.375	0.1	50.525	40.025	233.025	3.825

3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66
4	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	90	12.681	5.4	11.637	184.779	0.036	0.081	0.162	2.772	0.648	0.072	50.184	21.456	229.518	0.576
5	8005	Пюре картофельное	200	7.8	6.2	18.82	162	0.0444	0.22	0.14	2.24	25.34	0.22	47.98	36.02	111.98	1.3
6	10003	Компот из быстрозамороженных (клубника)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
		Итого:	1045	52.349	28.368	108.3465	944.383	0.0804	0.687	1.002	14.859	74.786	3.2095	220.3075	160.4265	743.172	8.878
		Итого за день:	1545	73.299	52.798	191.0765	1581.643	0.2344	1.175	1.224	20.479	90.206	3.9695	486.9625	279.9865	1075.672	14.1
		День 21															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	60	5.73	12.174	6.162	157.452	0.02238	0.06	0.12	2.886	1.086	0.342	29.88	14.316	95.28	0.822
3	8007	Капуста тушеная	150	2.37	5.73	7.035	108.855	0.0435	0.045	0.045	0.825	12.225	0.405	61.545	26.4	52.245	1.095
4	11001.5	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0	0.06	0.03	0.2	38	0.2	35	11	17	0
5	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	560	15.19	30.794	61.017	605.227	0.15488	0.269	0.389	6.011	52.711	1.647	268.825	94.916	307.025	2.857
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	60	1.164	6.114	5.694	83.52	0	0.102	0.072	0.54	10.2	2.736	18.708	14.97	34.056	0.504
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10011	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	870	34.214	32.949	144.434	1004.63	0.10886	1.264	1.31	16.441	30.192	5.805	190.808	264.736	594.594	9.347
		Итого за день:	1430	49.404	63.743	205.451	1609.857	0.26374	1.533	1.699	22.452	82.903	7.452	459.633	359.652	901.619	12.204
		День 22															
		Завтрак															
1	6003	Суфле творожное запеченное	130	18.98	12.389	16.588	264.42	0.10114	0.091	0.234	1.053	1.534	0.377	139.815	22.191	198.484	0.572
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
3	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
6	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	560	24.82	15.019	94.948	626.74	0.11614	0.315	0.837	2.603	21.147	3.677	256.615	59.066	300.544	2.415
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030	60	0.444	7.26	1.428	72.828	0	0.012	0.018	0.144	14.28	3.222	27.372	12.516	27.84	0.36
2	2002.1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	19.815	7.4225	13.6	200	0.005	0.12425	0.1675	1.37	9.805	1.945	55.525	43.1	181.345	5.645
3	7014	Гуляш из мяса отварного	80	12.344	7.328	3.152	128.448	0.0236	0.064	0.128	3.128	1.08	0.352	19.504	23.928	154.64	2.232
4	8002	Рис отварной ..	150	3.57	6.645	29.19	214.755	0.04425	0.03	0.015	0.66	0	0.075	1.17	18.645	59.325	0.51
5	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	820	42.613	29.4955	102.81	869.471	0.07285	0.45425	0.5325	7.342	201.177	7.154	132.851	128.789	502.962	14.527
		Итого за день:	1380	67.433	44.5145	197.758	1496.211	0.18899	0.76925	1.3695	9.945	222.324	10.831	389.466	187.855	803.506	16.942
		День 23															
		Завтрак															
1	4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	13	13.175	49	367.9	0.09375	0.525	0.125	6.125	19	0.075	12.6	116.325	174.5	3.925
2	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52	6.5988	6.0008	0.3588	81.8376	0.0676	0.0364	0.2288	0.104	0	0.312	28.6	6.24	99.84	1.3
3	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	522	25.6988	23.8558	79.6788	637.7976	0.20335	0.6534	0.5658	9.389	20.8	0.687	217.4	152.365	426.34	5.965
		Обед															
1	1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0.72	4.08	5.7	62.4	0	0.03	0.036	0.546	2.73	2.064	27.882	20.91	30	0.36

2	2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	4.65	10.175	10.85	153.575	0.025	0.125	0.15	1.525	7.75	0.3	30.475	35.225	154.675	4.675
3	7054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	100	7.16	13.7	4.51	169	0.03	0.06	0.12	3.9	2.59	0.26	13.38	15.46	109	0.96
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10006	Компот из плодов свежих (груши)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	11001.5	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0	0.06	0.03	0.2	38	0.2	35	11	17	0
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	970	26.028	37.121	114.424	901.043	2.1081	0.591	0.478	8.605	51.082	4.194	154.207	126.411	438.899	8.815
		Итого за день:	1492	51.7268	60.9768	194.1028	1538.8406	2.31145	1.2444	1.0438	17.994	71.882	4.881	371.607	278.776	865.239	14.78
		День 24															
		Завтрак															
1	4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	8.88	9.4	41.22	286.5	0.064	0.36	0.18	3.04	40.1	0.06	153.02	55.5	213.86	1.4
2	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	500	18.63	19.9	88.25	609.84	0.143	0.428	0.702	3.76	43.32	0.76	399.975	78.8	406.76	3.602
		Обед															
1	1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом.	60	0.6	6.12	2.04	65.64	0	0.03	0.024	0.372	13.8	3.036	11.28	9.3	18	0.498
2	2041	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2.525	5.85	10.625	119.7	0	0.05	0.05	0.8	11.45	2.575	51.525	26.775	75.75	0.875
3	7027	Суфле из отварной птицы (цыплята)	90	9.504	18.126	3.726	215.28	0.072	0.072	0.18	3.78	0.378	0.18	56.592	18.351	161.541	1.296
4	3001	Рагу из овощей	180	3.258	7.092	18.9	152.46	0	0.09	0.054	1.368	32.31	2.862	48.978	40.23	88.38	1.098
5	10013	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	860	21.867	38.128	90.131	804.92	0.072	0.486	0.432	8.2	60.95	10.133	196.535	123.856	430.823	5.667
		Итого за день:	1360	40.497	58.028	178.381	1414.76	0.215	0.914	1.134	11.96	104.27	10.893	596.51	202.656	837.583	9.269
		Итого среднее за 24 дня:	1459	56.455	55.921	197.682	1544.999	1.401	1.056	1.458	15.175	117.140	7.155	510.768	247.214	906.189	14.979

Технолог, Индивидуальный предприниматель Гагаринцева О.И.

При составлении меню использовались следующие нормативные документы и практические руководства:

1. Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году./ Разработано В.И. Тобис, Е.В. Жукова, З.С. Кретова и др. для Департамента образования города Москвы, М.: 2011.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под ред. В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2012.
3. ТИ ТУФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве 2011г. прилож. К ТИ 2006г.
4. Постановление №32 от 27.10.2020г. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Москва