

СОГЛАСОВАНО 2023г	СОГЛАСОВАНО « » 2023г
 Генеральный директор ООО «ПродФутСервис» Королева К.И.	 Начальника Управления образования администрации городского округа Мытищи Тишина И.В.

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях Московской области**

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг					
День 2 (Вторник)																						
Завтрак																						
1 Пудинг из творога запеченный	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	3,51	241	241					
2 Соус абрикосовый	50	0,27	0,02	29,85	120,63	0,00	0,09	19,24	0,00	8,34	6,99	5,02	0,24	0,01	0,00	372	372					
3 Сыр (попцями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16	16					
4 Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377	377					
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18					
Итого:	500	34,41	21,21	82,38	658,01	0,12	1,17	124,78	1,43	374,17	451,11	56,09	2,29	0,47	4,79							
Обед																						
1 Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	25					
2 Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,69	9,12	66,11	0,03	6,18	103,69	1,01	29,99	37,30	16,74	0,78	0,04	6,45	119	119					
3 Гуляш	90	10,13	4,63	3,17	94,90	0,03	0,41	66,20	0,34	11,32	104,45	14,44	1,52	0,08	4,74	282	282					
4 Каша гречневая	150	5,92	4,72	26,01	170,15	0,15	0,00	18,23	0,44	10,65	130,53	87,00	2,93	0,08	2,94	341	341					
5 Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	0,53	451	451					
6 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18					
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19					
Итого:	760	22,40	15,99	90,46	595,45	0,33	13,55	189,02	3,82	92,08	369,95	149,72	8,14	0,26	16,42							
Полдник																						
1 Огурцы консервированные без уксуса	50	0,00	0,00	1,50	6,00	0,01	1,00	1,50	0,05	10,12	10,44	6,09	0,26	0,01	0,00	36	36					
2 Колбаса рыбная	90	12,60	3,39	12,86	132,34	0,08	0,18	8,10	1,72	39,71	168,54	36,63	0,60	0,08	111,05	256	256					
3 Рату из овощей	150	2,06	6,81	15,92	133,21	0,08	7,09	408,74	3,49	21,38	61,94	28,33	0,94	0,06	5,57	184	184					
4 Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476	476					
5 Печенье	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	9					
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18					
Итого:	550	19,36	12,61	84,20	527,73	0,23	8,66	420,34	6,69	88,04	289,00	82,33	2,97	0,18	117,90							
Итого за день:		76,17	49,81	257,04	1781,19	0,68	23,37	734,14	11,93	554,29	1110,05	288,13	13,41	0,91	139,11							
Итого завтрак+обед	1260	56,81	37,20	172,84	1253,46	0,46	14,72	313,80	5,24	466,25	821,06	205,81	10,44	0,73	21,21							

Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг			
День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	180	3,36	7,75	15,96	147,05	0,08	0,27	34,98	0,35	66,25	94,92	24,04	0,68	0,08	5,97	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403
3	Сыр (попцями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18
Итого:		540	15,41	16,90	54,07	430,05	0,18	5,03	95,82	1,33	415,17	344,45	63,09	3,30	0,33	18,51		
Обед																		
1	Огуцы свежие /	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Огуцы консервированные без уксуса	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,28	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	4,16	132	132
3	Котлеты рубленые из птицы	90	13,80	4,72	11,86	145,10	0,08	1,23	46,32	1,17	38,05	134,68	17,01	1,27	0,13	7,62	318	318
4	Калуста тушеная	150	2,89	5,46	10,13	101,25	0,04	28,09	186,30	2,87	72,19	55,91	28,59	1,02	0,06	5,61	343	343
5	Кисель яблочный (смородина)	200	0,15	0,06	23,53	95,29	0,00	12,80	1,63	0,11	7,58	8,61	4,32	0,24	0,01	0,14	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19
Итого:		780	27,32	18,20	97,01	661,30	0,44	53,32	264,25	5,53	182,70	397,10	113,28	6,49	0,33	22,37		
Полдник																		
1	Запеканка со свежими плодами	200	7,74	7,02	37,89	245,71	0,16	0,42	36,40	0,21	100,82	164,59	42,85	1,30	0,13	12,88	208	208
2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18
Итого:		560	12,65	7,95	96,00	506,15	0,27	8,42	39,40	1,63	140,90	227,16	67,08	6,67	0,19	16,56		
Итого за день			55,38	43,06	247,07	1597,50	0,89	66,77	399,47	8,49	738,76	968,71	243,45	16,46	0,85	57,44		
Итого завтрак+обед		1320	42,73	35,10	151,08	1091,36	0,62	58,35	360,07	6,86	597,87	741,55	176,37	9,78	0,66	40,88		

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тыс экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 4 (Четверг)																				
Завтрак																				
1 Омлет	200	19,49	19,10	3,51	263,94	0,09	0,31	257,59	0,94	138,22	298,58	23,08	3,35	0,60	35,76	232	232			
2 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9			
3 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415	415			
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18			
Итого:	500	29,91	26,56	70,73	641,61	0,22	0,76	273,02	3,37	257,30	463,71	64,74	5,74	0,75	46,68					
Обед																				
1 Салат Мозайка	60	1,63	3,87	5,54	63,49	0,04	3,12	228,01	1,73	19,51	36,24	13,33	0,50	0,05	3,76	94	94			
2 Суп крестьянский с крупой	200	1,88	3,63	9,96	80,00	0,04	7,21	124,68	1,53	27,43	50,95	15,00	0,55	0,03	2,86	137	137			
3 Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	18,65	9,28	27,97	269,95	0,20	9,08	13,90	4,30	103,87	300,22	74,44	1,55	0,20	136,84	249	249			
4 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455			
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18			
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19			
Итого:	800	29,53	17,74	102,21	686,68	0,41	19,42	373,78	8,94	198,34	488,48	130,99	4,87	0,34	147,14					
Полдник																				
1 Кукуруза консервированная	50	1,00	0,00	5,50	26,00	0,19	0,00	0,00	0,65	50,00	150,50	52,00	1,85	0,07	2,60	29	29			
2 Макароны с сыром	190	10,10	6,79	42,92	273,19	0,08	0,09	42,82	1,09	158,41	133,18	17,33	1,13	0,07	1,33	226	226			
3 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420			
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18			
Итого:	500	15,74	7,35	80,73	452,05	0,34	0,12	43,03	2,76	223,58	327,70	80,03	4,15	0,17	5,85					
Итого за день,		75,18	51,65	253,68	1780,33	0,96	20,30	689,83	15,07	679,23	1279,89	275,76	14,77	1,26	199,67					
Итого завтрак+обед	1300	59,44	44,30	172,95	1328,28	0,62	20,18	646,80	12,31	455,65	952,19	195,73	10,62	1,09	193,82					

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг					
День 5 (Пятница)																						
Завтрак																						
1	Каша пшеничная	200	5,30	4,45	25,07	161,55	0,11	0,40	18,41	0,11	89,88	121,10	31,05	0,81	0,10	9,09	199	199				
2	Сыр (попуцями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16				
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9				
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	7,92	418	418				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18				
Итого:		500	20,57	17,00	88,50	589,32	0,23	1,06	77,75	2,29	424,29	426,99	97,41	3,88	0,34	18,29						
Обед																						
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	15,54	82	82				
2	Суп картофельный с фасолью	200	2,93	3,88	11,30	91,86	0,08	3,68	96,72	1,91	23,01	70,33	20,72	0,95	0,04	27,35	135	135				
3	Цельмени с маслом сливочным	240	21,19	33,19	53,84	598,87	0,33	0,00	47,02	1,27	35,67	152,10	25,07	1,76	0,16	19,20	504	504				
4	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484				
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18				
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19				
Итого:		740	27,55	43,20	112,30	948,70	0,48	9,98	144,43	6,60	147,18	325,04	72,44	7,08	0,26	64,09						
Полдник																						
1	Пудинг из творога запеченный	150	21,21	13,71	19,05	284,48	0,05	0,26	63,21	0,52	189,87	264,25	27,93	0,74	0,30	2,63	241	241				
2	Молоко сухое	30	2,04	2,25	15,15	89,01	0,01	0,12	8,46	0,06	81,05	57,16	8,87	0,05	0,09	1,85	371	371				
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399	403				
4	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421	421				
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18				
Итого:		500	26,76	17,89	67,61	538,59	0,14	15,81	83,16	1,01	351,30	389,34	56,15	1,72	0,48	7,91						
Итого за день																						
			74,88	78,10	268,41	2076,62	0,85	26,84	305,34	9,89	922,78	1141,37	226,00	12,67	1,08	90,29						
Итого завтрак+обед																						
		1240	48,12	60,21	200,81	1538,02	0,70	11,03	222,18	8,89	571,48	752,03	169,85	10,96	0,60	82,38						
Итого среднее за 5 дней																						
			68,45	55,87	269,64	1855,35	0,83	31,99	555,49	12,57	691,36	1076,42	248,22	13,70	0,97	108,74						
Итого завтрак+обед среднее за 5 дней																						
		1282	50,31	42,59	178,43	1298,41	0,59	24,73	429,13	8,77	508,93	794,72	183,83	10,09	0,74	76,06						

Наименование	Выход, гр	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г		
День 6 (Понедельник)																						
Завтрак																						
1 Каша овсяная	200	3,73	8,61	17,74	163,39	0,09	0,30	38,87	0,39	73,61	105,46	26,71	0,76	0,09	6,63	196	196					
2 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9					
3 Сыр (поприями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16	16					
4 Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421	421					
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18					
Итого:	510	15,54	16,93	89,11	570,97	0,20	0,60	69,36	2,86	242,82	276,81	55,78	2,91	0,22	11,72							
Обед																						
1 Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,99	2,70	3,79	43,40	0,01	9,84	72,97	1,40	24,26	17,49	9,50	0,32	0,02	1,69	56	57					
2 Суп куриный	200	3,61	2,42	8,66	70,88	0,05	3,27	201,29	1,06	15,35	53,15	15,40	0,69	0,05	3,33	152	152					
3 Печень по-строгановски	90	12,04	7,89	3,17	131,84	0,15	9,03	3376,03	0,76	30,68	201,35	13,95	4,13	1,19	11,06	284	284					
4 Изделия макаронные отварные	150	5,21	2,72	34,18	182,00	0,06	0,00	11,75	0,82	14,61	41,36	7,64	0,78	0,02	1,46	455	455					
5 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455					
6 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18					
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19					
Итого:	760	26,21	16,75	92,02	623,72	0,37	22,14	3669,24	4,74	125,13	392,22	68,90	7,77	1,32	19,30							
Полдник																						
1 Запеканка со свежими плодами	200	7,74	7,02	37,89	245,71	0,16	0,42	36,40	0,21	100,82	164,59	42,85	1,30	0,13	12,88	208	208					
3 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9					
2 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420					
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18					
Итого:	500	15,78	11,70	98,44	562,21	0,26	0,44	40,61	2,63	127,59	244,61	61,55	3,32	0,18	14,80							
Итого за день:		57,52	45,39	279,57	1756,90	0,83	23,19	3779,21	10,23	495,54	913,63	186,24	14,00	1,72	45,82							
Итого завтрак+обед	1270	41,74	33,68	181,13	1194,69	0,57	22,74	3738,60	7,60	367,95	669,02	124,69	10,68	1,54	31,02							

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	Л, мкг				
День 7 (Вторник)																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая	200	5,65	6,12	36,65	224,33	0,05	0,52	28,87	0,22	110,70	137,20	31,58	0,51	0,14	9,98	202	202			
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	5,35	3,21	18,72	125,11	0,04	0,08	12,15	0,96	39,73	62,48	8,12	0,41	0,07	2,08	559	599			
3	Сыр (попцями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16	16			
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377	377			
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,33	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18			
Итого:		520	18,36	12,41	91,43	550,85	0,16	1,34	62,28	2,25	267,10	304,47	56,32	2,20	0,27	13,98					
Обед																					
1	Огурцы свежие /	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36			
	Огурцы консервированные без уксуса																				
2	Рассольник ленинградский	200	1,78	2,85	12,68	83,44	0,06	5,37	101,29	1,05	18,16	53,34	18,55	0,69	0,05	4,30	122	122			
3	Виточки рубленые куриные	90	13,36	4,67	8,97	131,40	0,07	1,23	46,32	1,10	37,34	131,31	16,39	1,22	0,12	5,79	309	309			
4	Рагу из овощей	150	2,06	6,81	15,92	133,21	0,08	7,09	408,74	3,49	21,38	61,94	28,33	0,94	0,06	5,57	184	184			
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	0,01	450	450			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18			
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19			
Итого:		780	23,44	15,20	84,64	569,09	0,35	21,93	562,52	6,77	115,51	360,46	97,52	5,32	0,30	20,51					
Полдник																					
1	Оладьи	150	9,60	8,94	57,70	349,63	0,12	0,21	11,77	4,56	66,00	103,67	17,44	1,05	0,09	9,49	497	497			
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	20,90	84,89	0,01	3,83	0,00	0,08	9,84	7,65	6,63	0,19	0,01	0,51	378	378			
3	Кофейный напиток из пикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419			
4	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9			
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18			
Итого:		500	21,00	17,00	144,99	816,91	0,26	4,66	31,61	7,06	226,27	280,28	55,09	2,86	0,28	21,42					
Итого за день			62,79	44,60	321,06	1936,84	0,77	27,93	656,41	16,08	608,89	945,21	208,93	10,38	0,85	55,92					
Итого завтрак+обед		1300	41,79	27,61	176,07	1119,94	0,51	23,27	624,80	9,02	382,61	664,93	153,84	7,52	0,57	34,50					

Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, топ. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	В1, мг	С, мг			А, мкг	Е, мг, топ. экв.	Са, мг
День 8 (Среда)																						
Завтрак																						
1	Каши гречневая молочная	180	5,86	7,47	20,81	173,94	0,10	0,67	34,98	0,20	142,25	153,82	50,32	1,31	0,19	13,08	191	191				
2	Сыр (норпийский)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16	16				
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403				
4	Корфейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419				
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18				
Итого:		550	16,74	14,28	67,86	466,88	0,22	5,37	74,82	1,47	395,17	356,35	86,66	4,07	0,41	26,26						
Обед																						
1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,53	0,02	6,72	0,00	1,47	22,40	21,00	9,10	0,56	0,02	0,00	25	25				
2	Борщ Сибирский	200	5,16	4,55	11,02	105,66	0,05	5,46	79,61	1,63	40,66	86,13	24,20	1,48	0,06	6,45	121	121				
3	Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	123,38	256	256				
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	3,85	7,70	29,59	203,02	0,17	15,96	40,81	0,29	25,55	103,66	40,34	1,63	0,12	12,58	348	348				
5	Кисель вишневый	200	0,20	0,05	25,02	101,29	0,01	3,60	0,00	0,07	11,39	11,22	6,24	0,18	0,01	0,48	430	430				
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18				
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19				
Итого:		860	31,19	20,32	128,51	821,68	0,47	31,94	129,42	6,76	167,73	508,28	147,78	6,73	0,35	146,57						
Полдник																						
1	Блины	150	9,35	9,19	50,73	323,00	0,11	0,39	27,15	3,08	98,81	121,65	19,83	0,94	0,13	8,82	489	489				
2	Молоко стуженное	30	2,04	2,25	15,15	89,01	0,01	0,12	8,46	0,06	81,05	57,16	8,87	0,05	0,09	1,85	371	371				
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	13				
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399	403				
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484				
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18				
Итого:		510	13,77	20,47	105,44	661,10	0,21	19,71	71,61	3,87	229,83	224,45	48,88	4,15	0,28	11,83						
Итого за день			61,70	55,06	301,81	1949,67	0,91	57,02	275,85	12,11	792,73	1089,08	283,32	14,96	1,04	184,67						
Итого завтрак+обед		1410	47,93	34,59	196,37	1288,57	0,70	37,31	204,24	8,23	562,90	864,63	234,44	10,80	0,76	172,83						

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витамины			Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	С, мг	А, мкг			Е, мг, тыс экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг				
День 9 (Четверг)																				
Завтрак																				
1 Омлет	200	19,49	19,10	3,51	263,94	0,09	0,31	257,59	0,94	138,22	298,58	23,08	3,35	0,60	35,76	232	232			
2 Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	2,85	551	551			
3 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420			
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18			
Итого:	510	28,14	22,90	60,16	559,26	0,21	0,41	277,62	2,56	177,97	388,21	41,23	5,05	0,67	40,53					
Обед																				
1 Салат Мозайка	60	1,63	3,87	5,54	63,49	0,04	3,12	228,01	1,73	19,51	36,24	13,33	0,50	0,05	3,76	94	94			
2 Уха Ростовская	200	2,93	3,88	11,30	91,86	0,08	3,68	96,72	1,91	23,01	70,33	20,72	0,95	0,04	37,45	151	151			
3 Плов куриный	240	16,48	12,77	39,04	336,97	0,09	2,68	208,45	5,13	29,14	202,87	45,49	1,91	0,13	5,84	331	331			
4 Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476	476			
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18			
6 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,03	0,00	0,00	0,18	5,80	30,00	9,40	0,78	0,02	0,88	19	19			
Итого:	740	23,85	21,32	96,28	672,46	0,27	9,86	533,18	9,34	85,21	360,32	93,21	4,69	0,25	47,93					
Полдник																				
1 Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	8,86	1,47	87,13	0,02	3,75	17,86	4,57	8,26	13,82	6,33	0,29	0,01	1,10	79	79			
2 Макароны с сыром	190	10,10	6,79	42,92	273,19	0,08	0,09	42,82	1,09	158,41	133,18	17,33	1,13	0,07	1,33	226	226			
3 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455			
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18			
Итого:	500	15,23	16,17	86,74	553,45	0,17	3,85	67,88	6,68	202,60	188,07	33,07	2,14	0,11	4,35					
Итого за день		67,22	60,39	243,18	1785,17	0,64	14,12	878,68	18,58	465,77	936,60	167,51	11,87	1,03	92,81					
Итого завтрак+обед	1250	51,99	44,21	156,44	1231,73	0,47	10,27	810,80	11,90	263,17	748,53	134,44	9,73	0,92	88,46					

Наименование	Выход, гр	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность Ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг						
Завтрак																									
День 10 (Пятница)																									
1	Капша овсяная	200	3,73	8,61	17,74	163,39	0,09	0,30	38,87	0,39	73,61	105,46	26,71	0,76	0,09	6,63	196	196							
2	Сыр (порцуйами)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16							
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403							
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415	415							
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18							
	Итого:	560	15,00	17,21	56,69	441,67	0,19	4,88	95,29	1,38	391,17	351,16	76,40	4,14	0,31	18,67									
Обед																									
1	Салат из свежлы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	1,45	82	82							
2	Щи из свежей капусты	200	1,38	2,69	6,06	53,93	0,03	9,34	126,85	1,01	29,26	32,27	14,61	0,51	0,04	3,24	157	157							
3	Пельмени с маслом сливочным	240	21,19	33,19	53,84	598,87	0,33	0,00	47,02	1,27	35,67	152,10	25,07	1,76	0,16	19,20	504	504							
4	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484							
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18							
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19							
	Итого:	740	25,99	42,01	107,06	910,78	0,43	15,63	174,56	5,70	153,43	286,99	66,33	6,64	0,25	25,89									
Полдник																									
1	Запеканка из творога	150	22,64	15,19	24,87	326,78	0,06	0,27	67,08	0,58	204,31	281,15	30,17	0,76	0,32	2,00	239	239							
2	Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	17,91	72,38	0,00	0,05	11,54	0,00	5,01	4,19	3,01	0,15	0,01	0,00	335	335							
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403							
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	0,11	475	475							
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18							
	Итого:	500	25,05	16,25	78,82	561,80	0,12	4,33	82,20	1,20	239,52	329,67	49,46	3,50	0,36	3,87									
Итого за день																									
	Итого за завтрак+обед	1300	40,99	59,22	163,74	1352,45	0,62	20,52	269,85	7,08	544,61	638,15	142,73	10,78	0,55	44,56									
	Итого среднее за 5 дней		63,06	56,18	277,64	1868,57	0,78	29,42	1188,44	13,06	629,41	970,47	207,64	13,10	1,11	85,53									
	Итого среднее за 10 дней		65,76	56,03	273,64	1861,96	0,80	30,71	871,97	12,81	660,39	1023,44	227,93	13,40	1,04	97,14									
	Итого среднее за 10 дней завтрак+обед	1294	47,60	41,23	176,59	1267,94	0,58	23,77	779,39	8,77	466,59	755,89	170,93	10,00	0,80	75,16									

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных
учреждениях Московской области**

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг							
День 1 (Понедельник)																									
Завтрак																									
1 Каша "Дружба"	250	8,09	8,44	44,05	284,53	0,13	0,72	38,19	0,23	156,34	192,35	45,84	0,98	0,19	14,60	192	192								
2 Сыр (попички)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	18	18								
3 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9								
4 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415	415								
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18								
Итого:	560	21,19	18,42	111,28	695,59	0,26	1,23	74,61	2,71	375,42	417,49	93,00	3,45	0,37	25,52										
Обед																									
1 Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	0,99	13,34	9,45	161,85	0,02	9,20	121,54	6,74	26,23	20,54	11,70	0,81	0,02	2,38	43	57								
2 Суп вермишелевый на кур\б	250	2,26	3,87	14,43	101,53	0,03	0,60	139,59	0,41	9,90	25,98	7,36	0,42	0,02	1,55	156	156								
3 Рату из мяса птицы (курица)	280	19,40	8,77	29,13	273,03	0,21	14,29	401,35	2,86	49,09	241,02	57,45	2,94	0,23	15,96	334	334								
4 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455								
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18								
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19								
Итого:	910	28,53	26,77	102,82	766,31	0,37	24,10	669,68	11,05	128,74	375,61	101,92	6,23	0,31	22,93										
Полдник																									
1 Оладьи	250	16,00	14,89	96,17	582,72	0,20	0,36	19,62	7,60	110,00	172,78	29,07	1,75	0,16	15,81	497	497								
2 Соус вишневый	50	0,16	0,04	27,15	109,58	0,01	3,00	0,00	0,06	7,95	6,00	5,20	0,18	0,01	0,40	378	378								
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	13								
4 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420								
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18								
Итого:	550	19,38	23,57	146,77	876,71	0,25	3,38	49,83	8,44	130,31	209,85	42,17	2,91	0,19	18,39										
Итого за день		69,09	68,75	360,87	2338,61	0,88	28,72	794,12	22,20	634,48	1002,95	237,10	12,59	0,87	66,84										
Итого завтрак+обед	1470	49,71	45,18	214,10	1461,90	0,63	25,34	744,30	13,76	504,16	793,09	194,93	9,68	0,68	48,45										

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	В1, мг	Витамины			Е мг, ток экв.	Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	А, мкг	С, мг			В2, мг	Р, мг	Мg, мг		Ca, мг	Fe, мг	В12, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ph, мг		
День 2 (Вторник)																						
Завтрак																						
1 Пудинг из творога запеченный	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	3,51	241	241					
2 Соус абрикосовый	70	0,38	0,02	41,79	168,89	0,01	0,12	26,93	0,00	11,68	9,78	7,03	0,34	0,01	0,00	372	372					
3 Сыр (порпизам)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16					
4 Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377	377					
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18					
Итого:	550	38,70	23,91	103,26	783,01	0,15	1,27	153,47	1,82	481,51	526,90	66,40	2,68	0,52	5,43							
Обед																						
1 Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	25					
2 Борщ с капустой и картофелем	250	1,71	3,36	11,39	82,63	0,04	7,72	129,62	1,26	37,48	46,63	20,92	0,97	0,04	8,06	119	119					
3 Гуляш	100	11,26	5,15	3,52	105,44	0,04	0,46	73,55	0,38	12,58	116,05	16,04	1,69	0,09	5,27	282	282					
4 Капса гречневая	180	7,11	5,66	31,21	204,18	0,19	0,00	21,88	0,53	12,78	156,63	104,39	3,52	0,10	3,53	341	341					
5 Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	0,53	451	451					
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18					
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19	19					
Итого:	910	27,04	19,78	108,96	722,00	0,41	18,98	225,95	5,38	119,06	438,19	181,10	9,61	0,31	20,43							
Полдник																						
1 Огурцы консервированные без уксуса	50	0,00	0,00	1,50	6,00	0,01	1,00	1,50	0,05	10,12	10,44	6,09	0,26	0,01	0,00	36	36					
2 Колгера рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	123,38	256	256					
3 Рagu из овощей	200	2,74	9,08	21,23	177,61	0,11	9,46	544,98	4,65	28,50	82,58	37,77	1,25	0,08	7,42	184	184					
4 Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476	476					
5 Печенье	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	9					
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18					
Итого:	610	21,44	15,26	90,93	586,84	0,26	11,04	557,48	8,05	99,58	328,37	95,84	3,35	0,21	132,09							
Итого за день		87,19	58,94	303,15	2091,85	0,82	31,29	936,90	15,24	700,15	1293,46	343,34	15,64	1,04	157,95							
Итого завтрак+обед	1460	65,74	43,68	212,22	1505,01	0,56	20,25	379,42	7,19	600,57	965,09	247,50	12,29	0,83	25,86							

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг				
День 3 (Среда)																			
Завтрак																			
1 Каша овсяная	250	4,67	10,77	22,17	204,24	0,11	0,37	48,59	0,49	92,01	131,83	33,39	0,94	0,11	7,46	196	196		
2 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403		
3 Сыр (порциками)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16		
4 Кофейный напиток из пикориа с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419		
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18		
Итого:	630	18,22	20,09	69,21	530,58	0,24	5,13	109,43	1,81	444,93	394,36	75,23	3,78	0,37	20,64				
Обед																			
Полдник																			
1 Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36		
2 Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132	132		
3 Колбасы рубленые из птицы	100	15,33	5,24	13,18	161,22	0,08	1,37	51,47	1,30	42,28	149,64	18,91	1,41	0,14	8,47	318	318		
4 Капуста тушеная	180	3,46	6,56	12,16	121,50	0,05	33,71	223,56	3,45	86,63	67,09	34,30	1,23	0,07	6,73	343	343		
5 Кисель ягодный (смородина)	200	0,15	0,06	23,53	95,29	0,00	12,80	1,63	0,11	7,58	8,61	4,32	0,24	0,01	0,14	430	430		
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18		
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19		
Итого:	930	32,16	21,85	113,48	779,47	0,55	64,38	316,66	6,53	224,23	491,72	143,53	8,25	0,40	27,46				
Ужин																			
1 Запеканка со свежими плодами	250	9,67	8,78	47,36	307,14	0,20	0,52	45,50	0,26	126,02	205,73	53,57	1,63	0,17	16,10	208	208		
2 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484		
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403		
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18		
Итого:	610	14,58	9,71	105,47	567,57	0,31	8,52	48,50	1,68	166,10	268,30	77,80	7,00	0,22	19,78				
Итого за день:		64,97	51,66	288,16	1877,63	1,10	78,03	474,58	10,02	835,27	1154,39	296,56	19,03	1,00	67,88				
Итого завтрак+обед	1560	50,39	41,95	182,69	1310,06	0,79	69,51	426,09	8,34	669,16	886,08	218,77	12,03	0,77	48,10				

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность Ккал	Витамины							Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг					
День 4 (Четверг)																							
Завтрак																							
1 Омлет	250	24,37	23,88	4,39	329,93	0,12	0,39	321,99	1,18	172,78	373,22	28,85	4,18	0,75	44,70	232	232						
2 Печенье	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	9	9						
3 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415	415						
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18						
Итого:	550	34,39	27,57	61,24	630,64	0,25	0,84	333,41	2,89	288,26	528,35	68,11	6,18	0,89	56,90								
Обед																							
1 Салат Мозайка	100	2,71	6,45	9,23	105,82	0,07	5,21	380,01	2,89	32,52	60,40	22,22	0,83	0,08	6,27	94	94						
2 Суп крестьянский с крупой	250	2,35	4,54	12,45	100,00	0,04	9,01	155,85	1,91	34,29	63,69	18,75	0,68	0,04	3,57	137	137						
3 Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	21,75	10,82	32,63	314,94	0,23	10,59	16,21	5,01	121,18	350,26	86,85	1,81	0,24	159,64	249	249						
4 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455						
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18						
6 Хлеб ржан-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19						
Итого:	930	33,79	22,78	116,42	806,67	0,45	24,82	559,27	11,19	323,92	615,42	147,23	5,28	0,39	175,40								
Полдник																							
1 Кукуруза консервированная	40	0,80	0,00	4,40	20,80	0,15	0,00	0,00	0,52	40,00	120,40	41,60	1,48	0,06	2,08	29	29						
2 Макароны с сыром	250	13,29	8,93	56,47	359,46	0,11	0,12	56,34	1,44	208,43	175,24	22,80	1,48	0,10	1,75	226	226						
3 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420						
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18						
Итого:	550	18,73	9,49	93,19	533,12	0,33	0,15	56,55	2,98	263,60	339,66	75,10	4,14	0,18	5,75								
Итого за день		86,91	59,84	270,85	1970,44	1,03	25,80	949,24	17,06	875,78	1483,43	290,45	15,60	1,47	238,05								
Итого завтрак+обед	1480	68,18	50,35	177,66	1437,32	0,70	25,65	892,69	14,08	612,18	1143,77	215,35	11,46	1,29	232,30								

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2													
		г	г	г	г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг																			
День 5 (Пятница)																			Завтрак																	
1 Каша пшеница	250	6,63	5,56	31,34	201,94	0,14	0,49	23,01	0,14	112,35	151,38	38,81	1,01	0,13	11,36	199	199																			
2 Сыр (порцики)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16																			
3 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9																			
4 Кофейный напиток заварочный на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	7,92	418	418																			
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18																			
Итого:	550	21,90	18,11	94,77	629,71	0,26	1,15	82,35	2,32	446,77	457,27	105,17	4,08	0,37	20,56																					
Обед																																				
1 Салат из свежих с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	25,90	82	82																			
2 Суп картофельный с фасолью	250	3,66	4,85	14,13	114,82	0,10	4,60	120,90	2,39	28,76	87,91	25,90	1,18	0,05	34,19	135	135																			
3 Пельмени с маслом сливочным	280	24,72	38,72	62,82	698,68	0,38	0,00	54,85	1,48	41,62	177,45	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504																			
4 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484																			
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18																			
6 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19																			
Итого:	910	35,19	53,70	141,88	1191,64	0,63	12,43	176,90	9,44	139,48	422,52	112,37	9,80	0,35	63,98																					
Полдник																																				
1 Пудинг из творога запеченный	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	3,51	241	241																			
2 Молоко ступенное с сахаром	50	3,40	3,75	25,25	148,35	0,02	0,20	14,10	0,10	135,08	95,27	14,79	0,09	0,15	3,08	371	371																			
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399	403																			
4 Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421	421																			
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18																			
Итого:	590	36,70	23,74	91,65	727,05	0,19	15,98	109,87	1,56	471,92	524,73	74,38	2,20	0,65	11,30																					
Итого за день																																				
Итого завтрак+обед	1460	57,08	71,81	236,66	1821,35	0,89	13,58	259,25	11,76	586,25	879,78	217,54	13,88	0,72	84,54																					
Итого среднее за 5 дней	80,39	66,95	310,27	2165,38	0,98	38,68	704,79	15,57	820,77	1267,75	291,88	15,79	1,15	125,31																						
Итого завтрак+обед среднее за 5 дней	1486	58,22	50,60	204,66	1507,13	0,71	30,87	540,35	11,02	594,47	933,56	218,82	11,87	0,86	87,85																					

Наименование	Выход, г/п	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг							
День 7 (Вторник)																							
Завтрак																							
1	Каша рисовая	250	7,07	7,65	45,82	280,41	0,07	0,65	36,09	0,27	138,38	171,50	39,48	0,63	0,17	12,47	202	202					
2	Варушка с творогом или Выпечка п/п	50	5,35	3,21	18,72	125,11	0,04	0,08	12,15	0,96	39,73	62,48	8,12	0,41	0,07	2,08	559	599					
3	Сыр (порциками)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16					
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377	377					
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18					
Итого:		580	22,45	16,46	100,60	640,33	0,18	1,54	90,50	2,36	394,78	398,77	69,71	2,40	0,34	16,47							
Обед																							
Подник																							
1	Огурцы свежие /	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36					
	Огурцы консервированные без уксуса																						
2	Рассольник ленинградский	250	2,23	3,56	15,85	104,30	0,08	6,71	126,62	1,32	22,70	66,67	23,19	0,86	0,06	5,37	122	122					
3	Биточки рубленные куриные	100	14,85	5,19	9,97	146,01	0,08	1,37	51,47	1,22	41,49	145,90	18,21	1,35	0,14	6,43	309	309					
4	Рагу из овощей	180	2,47	8,17	19,11	159,85	0,10	8,51	490,48	4,19	25,65	74,32	33,99	1,13	0,07	6,68	184	184					
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	0,01	450	450					
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18					
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19					
Итого:		930	31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49							
1	Оладьи	200	12,80	11,92	76,94	466,18	0,16	0,28	15,69	6,08	88,00	138,22	23,26	1,40	0,12	12,65	497	497					
2	Соус выпечный	50	0,20	0,05	20,90	84,89	0,01	3,83	0,00	0,08	9,84	7,65	6,63	0,19	0,01	0,51	378	378					
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419					
4	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	9					
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18					
Итого:		550	24,20	19,97	164,22	933,45	0,30	4,73	35,53	8,58	248,27	314,83	60,90	3,21	0,31	24,58							
Итого за день			77,73	67,47	394,36	2489,38	0,96	46,47	186,13	18,93	982,81	1270,70	252,70	12,49	1,06	68,55							
Итого завтрак+обед		1510	53,53	47,50	230,14	1555,93	0,66	41,74	150,60	10,36	734,53	955,86	191,79	9,27	0,75	43,97							

Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг				
День 8 (Среда)																			
Завтрак																			
1 Каша гречневая молочная	200	6,51	8,30	23,13	193,26	0,11	0,75	38,86	0,23	158,06	170,92	55,91	1,45	0,21	14,53	191	191		
2 Сыр (поршмяки)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16		
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403		
4 Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419	419		
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18		
Итого:	580	20,07	17,63	70,17	519,61	0,24	5,51	99,70	1,55	510,98	433,45	97,75	4,29	0,47	27,71				
Обед																			
1 Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	25		
2 Борщ Сибирский	250	6,45	5,69	13,77	132,07	0,06	6,82	99,51	2,03	50,83	107,66	30,25	1,85	0,08	8,06	121	121		
3 Колбаса рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	123,38	256	256		
4 Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	4,46	8,91	34,27	235,07	0,20	18,48	47,26	0,34	29,59	120,03	46,71	1,88	0,14	14,56	348	348		
5 Кисель вишневый	200	0,20	0,05	25,02	101,29	0,01	3,60	0,00	0,07	11,39	11,22	6,24	0,18	0,01	0,48	430	430		
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18		
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19		
Итого:	970	33,27	24,12	137,52	900,24	0,53	38,71	155,77	7,68	193,33	572,18	170,70	8,16	0,40	150,40				
Полдник																			
1 Блины	200	12,46	12,25	67,64	430,67	0,15	0,52	36,21	4,11	131,74	162,20	26,44	1,26	0,18	11,76	489	489		
2 Молоко стуженное	30	2,04	2,25	15,15	89,01	0,01	0,12	8,46	0,06	81,05	57,16	8,87	0,05	0,09	1,85	371	371		
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	13		
4 Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399	403		
5 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484		
6 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18		
Итого:	560	16,88	23,53	122,35	768,77	0,25	19,84	80,67	4,90	262,77	265,00	55,49	4,47	0,33	14,77				
Итого за день:		70,22	65,28	330,03	2188,62	1,02	64,06	336,13	14,13	967,07	1270,62	323,94	16,91	1,20	192,89				
Итого завтрак+обед	1550	53,34	41,75	207,68	1419,85	0,77	44,22	255,47	9,23	704,30	1005,62	268,45	12,44	0,87	178,12				

Наименование	Выход, гр	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг						
День 9 (Четверг)																									
Завтрак																									
1 Омлет	250	24,37	23,88	4,39	329,93	0,12	0,39	321,99	1,18	172,78	373,22	28,85	4,18	0,75	44,70	232	232								
2 Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	2,85	551	551								
3 Печенье	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	9								
4 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	420								
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18								
Итого:	580	34,71	29,73	75,16	707,07	0,25	0,49	344,02	3,49	218,32	480,85	51,00	6,30	0,84	49,47										
Обед																									
1 Салат Мозайка	100	2,71	6,45	9,23	105,82	0,07	5,21	380,01	2,89	32,52	60,40	22,22	0,83	0,08	6,27	94	94								
2 Уха Ростовская	250	6,19	4,95	12,04	117,49	0,09	6,56	3,23	2,58	23,77	110,05	31,65	0,85	0,07	46,81	151	151								
3 Плов куринный	280	19,22	14,90	45,55	393,14	0,11	3,12	243,19	5,99	34,00	236,69	53,07	2,23	0,15	6,81	331	331								
4 Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476	476								
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18								
6 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,03	0,00	0,00	0,18	5,80	30,00	9,40	0,78	0,02	0,88	19	19								
Итого:	870	30,94	27,10	107,21	796,59	0,33	15,27	626,43	12,03	103,83	458,02	120,62	5,24	0,33	60,77										
Полдник																									
1 Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	8,86	1,47	87,13	0,02	3,75	17,86	4,57	8,26	13,82	6,33	0,29	0,01	1,10	79	79								
2 Макароны с сыром	250	13,29	8,93	56,47	359,46	0,11	0,12	56,34	1,44	208,43	175,24	22,80	1,48	0,10	1,75	226	226								
3 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455	455								
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	18								
Итого:	560	18,42	18,32	100,29	639,72	0,19	3,88	81,40	7,03	252,62	230,13	38,54	2,50	0,13	4,77										
Итого за день		84,07	75,15	282,67	2143,37	0,77	19,64	1051,85	22,54	574,77	1169,00	210,16	14,04	1,30	115,01										
Итого завтрак+обед	1450	65,65	56,83	182,37	1503,65	0,57	15,76	970,45	15,52	322,15	938,87	171,61	11,54	1,17	110,24										

Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2																	
		г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тоэк экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Л, мкг																					
День 10 (Пятница)																																							
Завтрак																																							
1	Каша овсяная	250	4,67	10,77	22,17	204,24	0,11	0,37	48,59	0,49	92,01	131,83	33,39	0,94	0,11	7,46	196	196																					
2	Сыр (порциками)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	16																					
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403																					
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415	415																					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	18																					
Итого:		610	15,94	19,37	61,12	482,52	0,21	4,96	105,01	1,48	409,58	377,53	83,08	4,33	0,33	19,50																							
Обед																																							
1	Салат из свежых с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	2,42	82	82																					
2	Щи из свежей капусты	250	1,72	3,36	7,57	67,42	0,04	11,67	158,57	1,26	36,57	40,34	18,26	0,64	0,04	4,05	157	157																					
3	Пельмени с маслом сливочным	280	24,72	38,72	62,82	698,68	0,38	0,00	54,85	1,48	41,62	177,45	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504																					
4	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	484																					
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18																					
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	19																					
Итого:		910	33,24	52,21	135,33	1144,23	0,58	19,50	214,57	8,32	147,29	374,95	104,73	9,25	0,34	10,37																							
Полдник																																							
1	Запеканка из творога	250	37,73	25,32	41,45	544,63	0,10	0,46	111,80	0,96	340,52	468,58	50,28	1,26	0,53	3,33	239	239																					
2	Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	17,91	72,38	0,00	0,05	11,54	0,00	5,01	4,19	3,01	0,15	0,01	0,00	335	335																					
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	403																					
4	Напиток из шлодов сухих (вином)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	0,11	475	475																					
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	18																					
Итого:		600	40,14	26,38	95,40	779,65	0,16	4,51	126,91	1,58	375,73	517,10	69,57	4,00	0,57	5,20																							
Итого за день																																							
Итого завтрак+обед		1520	49,18	71,58	196,45	1626,75	0,79	24,46	319,57	9,80	556,87	752,48	187,81	13,59	0,67	29,87																							
Итого среднее за 5 дней			78,01	72,71	323,68	2259,98	0,93	38,19	1263,61	15,91	825,71	1218,93	254,11	15,41	1,36	93,28																							
Итого среднее за 10 дней			79,20	69,83	316,97	2212,68	0,96	38,44	984,20	15,74	823,24	1243,34	272,99	15,60	1,25	109,30																							
Итого среднее за 10 дней завтрак+обед		1492	56,21	51,28	203,74	1500,85	0,70	31,18	864,36	10,92	580,29	913,16	206,39	11,81	0,95	83,83																							