

УТВЕРЖДЕНО
« 15 » апреля 2024г

Генеральный директор
ООО «ПродФутСервис»
Павленко В.Г.



СОГЛАСОВАНО
« 15 » апреля 2024г

И.О. Начальника управления образования
Администрации городского округа Мытищи
Московской области
Борова А.В.



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

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	200	6,47	6,75	35,24	227,62	0,10	0,57	30,55	0,18	125,07	153,88	36,67	0,79	0,15	11,68	192	192
2	Сыр (порциями)	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	16	16
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	9	9
	Итого:	510	19,57	16,73	102,47	638,69	0,23	1,09	66,98	2,66	344,15	379,02	83,84	3,25	0,33	22,60		
Обед																		
1	Салат из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	1,20	43	57
2	Суп вермишелевый на кур'б	200	1,80	3,09	11,54	81,22	0,03	0,48	111,67	0,33	7,92	20,79	5,89	0,34	0,01	1,24	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	16,63	7,51	24,97	234,03	0,18	12,25	344,02	2,45	42,08	206,59	49,24	2,52	0,19	13,68	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:	780	25,39	13,04	89,22	575,81	0,33	30,74	462,89	4,67	122,35	334,07	90,15	5,29	0,26	19,16		
Полдник																		
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 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:	500	16,18	20,59	127,54	760,16	0,21	3,31	45,90	6,92	108,32	175,30	36,36	2,56	0,16	15,23		
	Итого за день		61,14	50,36	319,22	1974,67	0,77	35,14	575,77	14,26	574,81	888,39	210,34	11,10	0,76	56,99		
	Итого завтрак+обед	1290	44,96	29,77	191,69	1214,50	0,56	31,83	529,86	7,34	466,50	713,09	173,98	8,54	0,60	41,76		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, 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	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 (порциями)	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	Котлета 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	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
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		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
			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 (порциями)	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	Огурцы консервированные без уксуса/ Огурцы свежие	60	0,00	0,00	1,80	7,20	0,01	1,20	1,80	0,06	12,14	12,53	7,31	0,31	0,01	0,00	37	36
2	Суп картофельный с горохом	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	Капуста 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 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	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	26,84	18,14	97,31	660,04	0,43	48,52	260,05	5,53	181,04	384,43	112,19	6,44	0,31	20,57		
Полдник																		
1	Шарлотка	230	10,38	4,52	91,40	447,77	0,11	4,51	60,01	1,31	43,57	114,74	20,67	3,69	0,16	9,14	1065	1065
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
Итого:		530	10,78	4,92	122,70	578,17	0,16	12,51	63,01	1,71	71,65	138,31	36,50	8,40	0,20	10,90		
Итого за день			53,03	39,96	274,07	1668,27	0,77	66,06	418,88	8,58	667,86	867,19	211,78	18,13	0,85	49,98		
Итого завтрак+обед		1320	42,25	35,04	151,38	1090,10	0,61	53,55	355,87	6,86	596,21	728,88	175,28	9,73	0,65	39,08		

Условие	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, 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 карофельный с рисом	200	1,34	6,25	10,45	103,39	0,03	1,93	125,56	2,77	11,99	34,42	12,83	0,37	0,02	1,92	133	133
3	Котлета рыбная Любительская	90	12,10	3,33	9,81	117,56	0,07	0,36	116,10	1,62	38,57	167,25	38,37	0,55	0,09	93,18	467	467
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	37,43	354	354
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	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:		800	25,51	18,83	104,53	689,58	0,39	15,81	499,78	7,68	155,88	422,61	121,31	4,75	0,31	139,97		
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			71,16	52,74	255,99	1783,24	0,95	16,69	815,82	13,82	636,76	1214,02	266,09	14,65	1,23	192,50		
Итого завтрак+обед		1300	55,42	45,39	175,26	1331,19	0,61	16,57	772,79	11,05	413,18	886,32	186,06	10,49	1,06	186,65		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		
День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	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 (порциями)	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	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	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	0,00	482	482
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	28,03	43,36	110,32	944,14	0,47	165,98	144,43	6,40	143,06	313,76	67,16	4,80	0,28	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 сгущенное	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		75,36	78,26	266,43	2072,06	0,84	182,84	305,34	9,69	918,66	1130,09	220,72	10,39	1,11	90,29		
	Итого завтрак+обед	1240	48,60	60,37	198,83	1533,46	0,70	167,03	222,18	8,69	567,36	740,75	164,57	8,68	0,63	82,38		
	Итого среднее за 5 дней		67,37	54,23	274,55	1855,88	0,80	64,82	569,99	11,65	670,48	1041,95	239,41	13,54	0,97	105,77		
	Итого завтрак+обед среднее за 5 дней	1282	49,61	41,55	178,00	1284,54	0,59	56,74	438,90	7,84	501,90	778,02	181,14	9,58	0,73	74,22		

Мясная	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
			День 6 (Понедельник)															
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	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 (порциями)	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	0,53	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	16,41	13,32	100,95	589,38	0,16	1,26	54,13	2,70	238,98	277,99	56,20	2,63	0,22	11,90		
Обед																		
1	Огурцы консервированные без уксуса/ Огурцы свежие	60	0,00	0,00	1,80	7,20	0,01	1,20	1,80	0,06	12,14	12,53	7,31	0,31	0,01	0,00	37	36
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	Биточки рубленные 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	Пюре картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	37,43	354	354
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	23,97	12,74	89,00	566,51	0,37	20,42	172,49	3,45	130,76	369,49	96,68	5,38	0,33	50,57		
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 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:	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		61,38	43,06	334,94	1972,80	0,79	26,34	258,23	13,20	596,01	927,76	207,97	10,87	0,83	83,89		
	Итого завтрак+обед	1290	40,38	26,06	189,95	1155,90	0,53	21,67	226,62	6,15	369,74	647,49	152,88	8,01	0,55	62,47		

Мягкая	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 7 (Вторник)																		
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	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 (порциями)	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:	520	17,48	16,02	79,59	532,44	0,21	0,69	77,51	2,42	270,95	303,28	55,90	2,48	0,27	13,80		
Обед																		
1	Салат из квашеной капусты / Салат из капусты с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	1,20	43	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	26,30	15,70	91,12	610,99	0,37	30,30	3596,27	4,19	129,70	393,36	69,00	7,82	1,31	18,81		
Полдник																		
1	Шарлотка	230	10,38	4,52	91,40	447,77	0,11	4,51	60,01	1,31	43,57	114,74	20,67	3,69	0,16	9,14	1065	1065
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	399
2	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	0,00	482	482
	Итого:	530	11,66	4,88	118,62	565,01	0,17	179,71	66,01	1,40	83,53	132,25	32,96	4,31	0,24	9,40		
	Итого за день		55,43	36,59	289,32	1708,44	0,74	210,69	3739,79	8,02	484,18	828,89	157,87	14,61	1,82	42,00		
	Итого завтрак+обед	1280	43,78	31,71	170,71	1143,43	0,58	30,99	3673,78	6,61	400,65	696,64	124,90	10,30	1,58	32,61		

Мягкая	Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 8 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша 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 (порциями)	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	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:	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 сгущенное	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		

Мясные	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
						ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.								
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	5,33	4,04	12,59	108,07	0,09	6,85	2,94	2,09	20,78	98,13	29,32	0,84	0,07	60,74	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	26,25	21,48	97,57	688,68	0,28	13,03	439,40	9,52	82,97	388,13	101,82	4,58	0,27	71,22		
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		69,62	60,55	244,47	1801,39	0,66	17,29	784,90	18,76	463,54	964,40	176,12	11,76	1,06	116,10		
	Итого завтрак+обед	1250	54,39	44,38	157,73	1247,94	0,49	13,44	717,02	12,08	260,94	776,33	143,04	9,62	0,95	111,75		

Мясная	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2	
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			B2, мг
День 10 (Пятница)																		
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	Сыр (порциями)	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 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	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		66,05	75,47	242,57	1914,25	0,74	24,84	352,05	8,28	784,13	967,82	192,19	14,28	0,91	48,43		
	Итого 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		62,84	54,15	282,62	1869,31	0,77	67,24	1082,16	12,07	624,12	955,59	203,49	13,30	1,13	95,02		
	Итого среднее за 10 дней		65,10	54,19	278,59	1862,60	0,78	66,03	826,08	11,86	647,30	998,77	221,45	13,42	1,05	100,40		
	Итого среднее за 10 дней завтрак+обед	1294	47,55	40,37	176,85	1261,10	0,58	40,76	728,60	7,93	464,83	751,33	170,37	9,74	0,81	79,53		

Мылтани	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
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 (порциями)	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 из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	2,00	43	57
2	Суп вермишелевый на курб	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	Рагу 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	29,33	16,16	98,19	655,57	0,37	44,90	548,14	5,73	150,55	386,12	106,23	6,03	0,31	22,55		
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		69,90	58,15	356,24	2227,87	0,88	49,52	672,58	16,88	656,29	1013,46	241,41	12,39	0,87	66,46		
	Итого завтрак+обед	1470	50,52	34,58	209,47	1351,16	0,63	46,14	622,76	8,44	525,97	803,61	199,23	9,49	0,68	48,07		

Мясная	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, 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	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 (порциями)	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	Каша 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	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
3	Рагу 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		

Мягкая	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, 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 (порциями)	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	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																		
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	100	0,00	0,00	3,00	12,00	0,01	2,00	3,00	0,10	20,24	20,88	12,18	0,52	0,02	0,00	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	Котлеты 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	31,36	21,75	113,98	777,37	0,53	56,38	309,66	6,53	221,47	470,60	141,71	8,17	0,38	24,46		
Полдник																		
1	Шарлотка	250	11,28	4,91	99,34	486,71	0,12	4,90	65,23	1,43	47,36	124,72	22,47	4,01	0,18	9,93	1065	1065
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
	Итого:	550	11,68	5,31	130,64	617,11	0,17	12,90	68,23	1,83	75,44	148,29	38,30	8,72	0,21	11,69		
	Итого за день		61,26	47,16	313,84	1925,06	0,93	74,41	487,31	10,16	741,85	1013,25	255,25	20,67	0,96	56,80		
	Итого завтрак+обед	1560	49,59	41,85	183,19	1307,96	0,77	61,51	419,09	8,34	666,40	864,96	216,95	11,95	0,75	45,10		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, 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 карофельный с рисом	250	1,67	7,81	13,06	129,24	0,04	2,42	156,95	3,47	14,98	43,02	16,03	0,46	0,03	2,40	133	133
3	Котлета рыбная Любительская	100	13,44	3,70	10,90	130,63	0,08	0,40	129,00	1,80	42,86	185,83	42,64	0,61	0,09	103,54	467	467
4	Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	80,91	354	354
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	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	2,24	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	28,49	24,22	119,28	809,88	0,43	20,49	700,65	9,74	275,54	531,36	134,78	5,15	0,36	199,04		
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		81,61	61,28	273,71	1973,65	1,02	21,48	1090,62	15,61	827,40	1399,37	278,00	15,47	1,43	261,69		
	Итого завтрак+обед	1480	62,88	51,79	180,52	1440,52	0,69	21,33	1034,07	12,63	563,80	1059,71	202,90	11,33	1,25	255,94		

Мясная	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2	
			г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг			Fe, мг
						ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.								
День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	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 (порциями)	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:	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 свеклы 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	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	0,00	482	482
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	35,67	53,86	139,90	1187,08	0,63	168,43	176,90	9,24	135,36	411,24	107,09	7,52	0,38	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 сгущеное 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		94,27	95,71	326,33	2543,84	1,07	185,56	369,13	13,12	1054,05	1393,23	286,64	13,80	1,39	95,84		
	Итого завтрак+обед	1460	57,56	71,97	234,68	1816,79	0,88	169,58	259,25	11,56	582,13	868,50	212,26	11,60	0,75	84,54		
	Итого среднее за 5 дней		78,84	64,25	314,65	2152,45	0,94	72,45	711,31	14,20	795,95	1222,56	280,93	15,60	1,14	127,75		
	Итого завтрак+обед среднее за 5 дней	1486	57,26	48,77	204,02	1484,29	0,71	63,76	542,92	9,63	587,77	912,37	215,77	11,33	0,85	91,90		

Мягкая	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	1	2
День 6 (Понедельник)																		
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	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 (порциями)	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:	570	20,50	17,38	110,12	678,87	0,17	1,46	82,35	2,80	366,65	372,29	69,60	2,82	0,29	14,39		
Обед																		
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	100	0,00	0,00	3,00	12,00	0,01	2,00	3,00	0,10	20,24	20,88	12,18	0,52	0,02	0,00	37	36
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 рубленые 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	Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	80,91	354	354
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		
Полдник																		
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 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 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		75,78	68,39	403,88	2527,91	0,95	46,39	177,98	19,37	954,68	1244,22	252,58	12,91	1,01	66,47		
	Итого завтрак+обед	1500	51,59	48,41	239,66	1594,46	0,66	41,66	142,45	10,80	706,41	929,39	191,68	9,70	0,70	41,89		

Мясо	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 7 (Вторник)																		
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	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 (порциями)	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 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:	580	21,09	20,69	84,02	606,68	0,23	0,83	108,23	2,57	389,35	389,65	68,08	2,74	0,33	14,63		
Обед																		
1	Салат из квашеной капусты / Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	2,00	43	57
2	Суп куриный	250	4,51	3,03	10,82	88,60	0,06	4,08	251,61	1,33	19,18	66,44	19,25	0,86	0,06	4,16	152	152
3	Печень по-строгановски	100	13,37	8,77	3,52	146,49	0,17	10,03	3751,14	0,85	34,09	223,73	15,50	4,58	1,33	13,83	284	284
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	1,76	340	340
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:	890	30,30	18,82	102,40	700,20	0,42	44,12	4024,06	5,27	159,08	449,71	82,33	8,84	1,47	23,51		
Полдник																		
1	Шарлотка	250	11,28	4,91	99,34	486,71	0,12	4,90	65,23	1,43	47,36	124,72	22,47	4,01	0,18	9,93	1065	1065
2	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	399
3	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	0,00	482	482
	Итого:	550	12,56	5,27	126,56	603,95	0,18	180,10	71,23	1,52	87,32	142,23	34,76	4,63	0,25	10,19		
	Итого за день		63,95	44,78	312,99	1910,83	0,83	225,05	4203,51	9,36	635,76	981,59	185,17	16,22	2,05	48,33		
	Итого завтрак+обед	1470	51,39	39,51	186,42	1306,89	0,65	44,95	4132,28	7,84	548,43	839,36	150,41	11,59	1,80	38,14		

Мылки	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, 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 (порциями)	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	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	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 сгущенное	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		

Методика	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, 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	6,66	5,05	15,74	135,09	0,12	8,56	3,68	2,61	25,97	122,67	36,65	1,05	0,09	75,93	151	151
3	Плов куриный	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	31,42	27,20	110,91	814,19	0,35	17,27	626,88	12,05	106,03	470,63	125,62	5,44	0,35	89,89		
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		84,55	75,25	286,37	2160,97	0,79	21,64	1052,30	22,57	576,97	1181,61	215,16	14,23	1,31	144,13		
	Итого завтрак+обед	1450	66,13	56,93	186,07	1521,25	0,59	17,76	970,90	15,54	324,35	951,49	176,61	11,74	1,18	139,36		


Миллиа	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
			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 (порциями)	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 свеклы 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 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:	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		89,32	97,95	291,85	2406,40	0,95	28,97	446,49	11,38	932,60	1269,57	257,38	17,59	1,24	35,07		
	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		76,76	70,33	325,02	2238,95	0,91	77,22	1243,28	15,36	813,42	1189,52	246,84	15,57	1,36	97,38		
	Итого среднее за 10 дней		77,80	67,29	319,84	2195,70	0,93	74,84	977,30	14,78	804,68	1206,04	263,89	15,58	1,25	112,56		
	Итого среднее за 10 дней завтрак+обед	1492	55,79	50,21	203,64	1489,06	0,70	49,19	853,53	10,14	577,92	904,02	205,38	11,57	0,95	88,69		

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

Всего 21 лист()

Генеральный директор
ООО «ПродФутСервис»

И.о. Начальника управления образования
Администрации городского округа Мытищи
Московской области


В. Г. Павленко
2024г.


Борова А.В.
2024г.

