

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы.

Изменение 1

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1, **в части организации питания обучающихся 1-4 классов**

Примерное 12-ти дневное меню для 1-4 классов. Изменение 1.

| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | B2, мг | I, мкг | № ТК (Вариант 1) | № ТК (Вариант 2) |
|----------------------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------------|---------------------|
| | | г | г | г | г | | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | | | | |
| День 1(понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны, запеченные с сыром | 170 | 13,0 | 14,1 | 49,2 | 376,9 | 0,1 | 0,1 | 65,5 | 0,9 | 56,8 | 152,9 | 15,2 | 1,0 | 0,1 | 12,4 | 120213 | 120214 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 33,3 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 5,3 | 6,6 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160106 | 160106 |
| 3 | Фрукты в ассортименте (см.приложение) | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | 0,0 | 14,0 | 0,0 | 0,3 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,1 | 0,0 | 2,8 | 210110 | 210110 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| | Итого: | | 16,6 | 15,8 | 91,6 | 580,8 | 0,2 | 15,7 | 65,5 | 1,9 | 93,9 | 208,5 | 33,4 | 4,6 | 0,1 | 15,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 80 | 1,3 | 6,5 | 7,2 | 93,3 | 0,0 | 6,6 | 0,0 | 2,9 | 30,8 | 38,1 | 17,0 | 0,7 | 0,0 | 6,8 | 100501 | 100501 |
| 2 | Суп куриный | 200 | 7,4 | 3,4 | 7,8 | 91,4 | 0,1 | 5,4 | 23,5 | 0,2 | 20,4 | 77,8 | 19,4 | 1,0 | 0,1 | 13,2 | 110303 | 110304 |
| 3 | Пельмени отварные | 150 | 14,3 | 22,9 | 30,5 | 318,9 | 0,2 | 0,0 | 22,5 | 0,8 | 23,0 | 95,4 | 15,7 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 120529 | 120529 |
| 4 | Напиток вишневый | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 41,3 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,1 | 6,9 | 5,4 | 4,7 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 160204 | 160231 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 139,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 150,0 | 150,0 | 15,0 | 1,9 | 0,0 | 6,0 | 200103 | 200103 |
| | Итого: | | 29,5 | 34,7 | 105,7 | 788,9 | 0,4 | 14,8 | 46,0 | 5,2 | 240,4 | 400,3 | 77,0 | 5,2 | 0,3 | 33,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,8 | 11,8 | 48,0 | 341,4 | 0,1 | 0,3 | 18,0 | 2,0 | 112,8 | 256,2 | 19,1 | 1,0 | 0,2 | 9,4 | 190304 190305 | 190306 |
| 2 | Кисломолочный напиток (см.приложение) | 200 | 11,4 | 6,0 | 15,6 | 158,0 | 0,1 | 2,0 | 56,0 | 0,1 | 400,0 | 340,0 | 38,0 | 0,2 | 0,5 | 18,0 | 230103 | 230103 |
| | Итого: | | 22,2 | 17,8 | 63,6 | 499,4 | 0,3 | 2,3 | 74,0 | 2,1 | 512,8 | 596,2 | 57,1 | 1,2 | 0,7 | 27,4 | | |
| | Итого за день | | 68,3 | 68,3 | 260,9 | 1869,1 | 0,9 | 32,8 | 185,5 | 9,1 | 847,1 | 1205,0 | 167,5 | 11,1 | 1,1 | 76,4 | | |
| День 2(вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая на молоке | 200 | 5,0 | 10,5 | 28,0 | 226,8 | 0,0 | 0,5 | 20,3 | 0,2 | 136,1 | 119,1 | 27,2 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 120203 | 120204 |
| 2 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 4,2 | 4,5 | 14,6 | 115,9 | 0,0 | 0,8 | 21,0 | 0,0 | 248,7 | 133,2 | 19,6 | 0,2 | 0,2 | 12,6 | 160108 | 160108 |
| 3 | Творог для детского питания | 50 | 9,0 | 4,5 | 1,5 | 84,5 | 0,0 | 0,3 | 25,0 | 0,1 | 82,0 | 110,0 | 11,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| | Итого: | | 22,7 | 21,3 | 74,9 | 584,4 | 0,2 | 1,5 | 66,3 | 1,3 | 480,9 | 412,7 | 66,1 | 1,5 | 0,4 | 26,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов | 80 | 0,9 | 6,5 | 3,1 | 75,4 | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 3,1 | 45,8 | 29,6 | 15,6 | 0,6 | 0,0 | 8,4 | 100549 | 100549 |
| 2 | Суп с рисом и говядиной | 200 | 2,8 | 1,0 | 8,0 | 52,2 | 0,0 | 3,5 | 12,0 | 0,2 | 13,2 | 67,5 | 17,9 | 0,9 | 0,1 | 12,2 | 110301 | 110302 |
| 3 | Котлеты рыбные | 120 | 10,4 | 5,5 | 20,5 | 164,9 | 0,1 | 1,0 | 11,3 | 2,3 | 362,0 | 524,5 | 33,7 | 0,9 | 0,1 | 140,1 | 120401 | 120402 |
| 4 | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 10,3 | 25,3 | 207,8 | 0,2 | 18,2 | 27,0 | 0,3 | 32,3 | 108,0 | 42,1 | 1,7 | 0,2 | 26,1 | 130103 | 130104 |
| 5 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,4 | 0,1 | 19,8 | 82,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 23,2 | 7,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 160242 | 160242 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 139,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 150,0 | 150,0 | 15,0 | 1,9 | 0,0 | 6,0 | 200103 | 200103 |
| | Итого: | | 26,0 | 25,8 | 137,2 | 879,2 | 0,6 | 36,2 | 50,4 | 7,5 | 632,0 | 953,2 | 139,6 | 7,1 | 0,4 | 192,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварной моркови с сыром | 120 | 4,1 | 10,8 | 7,0 | 144,1 | 0,1 | 5,2 | 31,2 | 3,6 | 55,3 | 121,3 | 43,0 | 0,8 | 0,1 | 10,5 | 100308 | 100308 |
| 2 | Сок (см. приложение) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 | 160223 |
| | Итого: | | 6,1 | 11,0 | 27,2 | 236,1 | 0,1 | 9,2 | 31,2 | 3,8 | 69,3 | 135,3 | 51,0 | 3,6 | 0,1 | 10,5 | | |
| | Итого за день | | 54,8 | 58,1 | 239,4 | 1699,7 | 0,8 | 46,9 | 147,8 | 12,7 | 1182,2 | 1501,2 | 256,8 | 12,3 | 1,0 | 230,1 | | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

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

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------|----------|
| 2 | Суп с рисом и говядиной | 200 | 2,8 | 1,0 | 8,0 | 52,2 | 0,0 | 3,5 | 12,0 | 0,2 | 13,2 | 67,5 | 17,9 | 0,9 | 0,1 | 12,2 | 110301 | 110302 |
| 3 | Шницель рубленый куриный | 100 | 11,9 | 9,0 | 11,5 | 174,6 | 0,1 | 1,4 | 51,9 | 1,3 | 59,7 | 157,1 | 19,2 | 1,4 | 0,1 | 10,9 | 120615 | 120616 |
| 4 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 3,5 | 16,4 | 107,9 | 0,1 | 11,6 | 0,0 | 1,6 | 27,3 | 70,9 | 32,7 | 1,1 | 0,1 | 12,3 | 130203 | 130204 |
| 5 | Сок (см. приложение) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 | 160223 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 139,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 150,0 | 150,0 | 15,0 | 1,9 | 0,0 | 6,0 | 200103 | 200103 |
| | Итого: | | 28,3 | 22,5 | 119,7 | 798,5 | 0,4 | 34,0 | 63,9 | 8,0 | 324,2 | 539,5 | 116,2 | 9,3 | 0,4 | 49,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты в ассортименте (см.приложение) | 180 | 0,7 | 0,5 | 18,5 | 84,6 | 0,0 | 9,0 | 0,0 | 0,7 | 34,2 | 28,8 | 21,6 | 4,1 | 0,1 | 1,8 | 210104 | 210104 |
| 2 | Кисломолочный напиток (см.приложение) | 200 | 11,4 | 6,0 | 15,6 | 158,0 | 0,1 | 2,0 | 56,0 | 0,1 | 400,0 | 340,0 | 38,0 | 0,2 | 0,5 | 18,0 | 230103 | 230103 |
| | Итого: | | 12,1 | 6,5 | 34,1 | 242,6 | 0,2 | 11,0 | 56,0 | 0,8 | 434,2 | 368,8 | 59,6 | 4,3 | 0,6 | 19,8 | | |
| | Итого за день | | 59,8 | 47,8 | 232,2 | 1568,3 | 0,9 | 60,4 | 210,0 | 9,9 | 1256,5 | 1719,9 | 252,3 | 18,7 | 1,5 | 91,7 | | |
| День12(суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная на молоке | 200 | 7,5 | 11,5 | 18,1 | 205,7 | 0,1 | 0,3 | 38,6 | 0,4 | 113,4 | 118,2 | 33,3 | 0,8 | 0,1 | 16,2 | 120209 | 120210 |
| 2 | Какао на молоке | 200 | 6,1 | 6,0 | 16,4 | 145,5 | 0,0 | 1,0 | 25,5 | 0,0 | 302,9 | 180,9 | 40,8 | 1,1 | 0,2 | 15,3 | 160101 | 160101 |
| 3 | Творог для детского питания | 50 | 9,0 | 4,5 | 1,5 | 84,5 | 0,0 | 0,3 | 25,0 | 0,1 | 82,0 | 110,0 | 11,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| | Итого: | | 27,1 | 23,8 | 66,9 | 592,9 | 0,2 | 1,6 | 89,1 | 1,5 | 512,3 | 459,5 | 93,4 | 2,8 | 0,5 | 31,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Мозанка" | 80 | 2,3 | 5,9 | 8,2 | 95,3 | 0,1 | 5,6 | 0,0 | 2,3 | 29,7 | 54,9 | 20,2 | 0,8 | 0,1 | 8,6 | 100515-1 | 100515-1 |
| 2 | Уха Ростовская | 200 | 4,2 | 3,3 | 12,8 | 97,3 | 0,1 | 12,3 | 26,5 | 0,5 | 105,6 | 175,3 | 26,8 | 1,0 | 0,1 | 47,2 | 110316 | 110317 |
| 3 | Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным | 150 | 17,5 | 10,6 | 9,8 | 205,2 | 0,5 | 56,2 | 9912,0 | 1,8 | 506,1 | 616,6 | 33,7 | 11,9 | 3,8 | 31,7 | 120515 | 120516 |
| 4 | Картофель запеченный | 180 | 3,8 | 10,7 | 27,1 | 219,8 | 0,2 | 18,9 | 32,4 | 0,3 | 31,6 | 112,1 | 43,6 | 1,7 | 0,2 | 18,5 | 130106 | 1301041 |
| 5 | Напиток клубничный | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 35,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160205 | 160232 |
| 6 | Фрукты в ассортименте (см.приложение) | 180 | 1,6 | 0,4 | 14,6 | 77,4 | 0,1 | 108,0 | 0,0 | 0,4 | 61,2 | 41,4 | 23,4 | 0,5 | 0,1 | 3,6 | 210102 | 210102 |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 139,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 150,0 | 150,0 | 15,0 | 1,9 | 0,0 | 6,0 | 200103 | 200103 |
| | Итого: | | 37,3 | 33,3 | 141,7 | 1026,9 | 1,1 | 201,0 | 9970,9 | 6,8 | 898,6 | 1200,6 | 170,6 | 18,5 | 4,2 | 115,6 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 120 | 2,3 | 6,1 | 7,1 | 94,0 | 0,0 | 37,8 | 0,0 | 2,8 | 238,2 | 39,5 | 20,2 | 0,8 | 0,1 | 9,2 | 100201 | 100201 |
| 2 | Сок (см. приложение) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 | 160223 |
| | Итого: | | 4,3 | 6,3 | 27,3 | 186,0 | 0,1 | 41,8 | 0,0 | 3,0 | 252,2 | 53,5 | 28,2 | 3,6 | 0,1 | 9,2 | | |
| | Итого за день | | 68,6 | 63,3 | 235,9 | 1805,8 | 1,4 | 244,4 | 10060,1 | 11,3 | 1663,2 | 1713,6 | 292,2 | 24,8 | 4,7 | 156,2 | | |
| | Итого за 6 дней | | 57,85 | 59,94 | 238,28 | 1711,83 | 0,91 | 89,30 | 1846,43 | 11,97 | 1099,84 | 1327,42 | 241,32 | 116,34 | 1,73 | 125,76 | | |
| | Итого за 12 дней | | 61,30 | 61,35 | 237,84 | 1731,27 | 1,08 | 78,69 | 1014,00 | 11,24 | 1160,01 | 1392,19 | 237,71 | 64,42 | 1,49 | 145,72 | | |

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1, **в части организации питания обучающихся 5-11 классов 1 комплекс**

Примерное 12-ти дневное меню для 5-11 классов 1 комплекс. Изменение 1.

| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | B2, мг | I, мкг | № ТК (Вариант 1) | № ТК (Вариант 2) |
|----------------------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------------|---------------------|
| | | г | г | г | г | | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | | | | |
| День 1(понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны, запеченные с сыром | 220 | 15,7 | 16,9 | 65,6 | 478,3 | 0,1 | 0,1 | 70,0 | 1,2 | 61,1 | 167,8 | 17,9 | 1,3 | 0,1 | 16,5 | 120213 | 120214 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 33,3 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 5,3 | 6,6 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160106 | 160106 |
| 3 | Фрукты в ассортименте (см.приложение) | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | 0,0 | 14,0 | 0,0 | 0,3 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,1 | 0,0 | 2,8 | 210110 | 210110 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| | Итого: | | 19,3 | 18,6 | 108,0 | 682,2 | 0,2 | 15,7 | 70,0 | 2,1 | 98,2 | 223,5 | 36,2 | 4,9 | 0,1 | 19,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 100 | 1,6 | 8,2 | 9,0 | 116,6 | 0,1 | 8,3 | 0,0 | 3,7 | 38,4 | 47,6 | 21,2 | 0,9 | 0,0 | 8,5 | 100501 | 100501 |
| 2 | Суп куриный | 250 | 9,3 | 4,3 | 9,8 | 114,3 | 0,1 | 6,8 | 29,4 | 0,3 | 25,5 | 97,3 | 24,3 | 1,2 | 0,1 | 16,5 | 110303 | 110304 |
| 3 | Пельмени отварные | 200 | 19,1 | 30,5 | 40,7 | 425,2 | 0,3 | 0,0 | 30,0 | 1,1 | 30,6 | 127,2 | 20,9 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 120529 | 120529 |
| 4 | Напиток вишневый | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 41,3 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,1 | 6,9 | 5,4 | 4,7 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 160204 | 160231 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 139,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 150,0 | 150,0 | 15,0 | 1,9 | 0,0 | 6,0 | 200103 | 200103 |
| | Итого: | | 36,4 | 44,8 | 119,6 | 941,4 | 0,5 | 17,8 | 59,4 | 6,3 | 260,9 | 461,1 | 91,3 | 6,0 | 0,3 | 41,3 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 150 | 16,2 | 17,7 | 72,0 | 512,1 | 0,2 | 0,4 | 27,0 | 2,9 | 169,2 | 384,3 | 28,7 | 1,6 | 0,3 | 14,1 | 190304 190305 | 190306 |
| 2 | Кисломолочный напиток (см.приложение) | 200 | 11,4 | 6,0 | 15,6 | 158,0 | 0,1 | 2,0 | 56,0 | 0,1 | 400,0 | 340,0 | 38,0 | 0,2 | 0,5 | 18,0 | 230103 | 230103 |
| | Итого: | | 27,6 | 23,7 | 87,6 | 670,1 | 0,3 | 2,4 | 83,0 | 3,0 | 569,2 | 724,3 | 66,7 | 1,8 | 0,8 | 32,1 | | |
| | Итого за день | | 83,4 | 87,1 | 315,2 | 2293,7 | 1,1 | 35,9 | 212,4 | 11,4 | 928,2 | 1408,8 | 194,1 | 12,7 | 1,3 | 92,7 | | |
| День 2(вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая на молоке | 250 | 6,3 | 13,2 | 35,0 | 283,5 | 0,1 | 0,6 | 25,3 | 0,2 | 170,1 | 148,9 | 34,1 | 0,6 | 0,1 | 17,8 | 120203 | 120204 |
| 2 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 4,2 | 4,5 | 14,6 | 115,9 | 0,0 | 0,8 | 21,0 | 0,0 | 248,7 | 133,2 | 19,6 | 0,2 | 0,2 | 12,6 | 160108 | 160108 |
| 3 | Творог для детского питания | 50 | 9,0 | 4,5 | 1,5 | 84,5 | 0,0 | 0,3 | 25,0 | 0,1 | 82,0 | 110,0 | 11,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| | Итого: | | 24,0 | 23,9 | 81,9 | 641,1 | 0,2 | 1,7 | 71,3 | 1,3 | 514,9 | 442,5 | 73,0 | 1,6 | 0,5 | 30,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов | 100 | 1,1 | 8,1 | 3,9 | 94,3 | 0,0 | 16,9 | 0,0 | 3,8 | 57,2 | 37,0 | 19,5 | 0,7 | 0,0 | 10,5 | 100549 | 100549 |
| 2 | Суп с рисом и говядиной | 250 | 3,5 | 1,3 | 10,0 | 65,3 | 0,1 | 4,4 | 15,0 | 0,3 | 16,5 | 84,4 | 22,4 | 1,1 | 0,1 | 15,2 | 110301 | 110302 |
| 3 | Котлеты рыбные | 180 | 15,7 | 8,3 | 30,8 | 247,3 | 0,2 | 1,5 | 16,9 | 3,5 | 543,0 | 786,7 | 50,5 | 1,3 | 0,1 | 210,1 | 120401 | 120402 |
| 4 | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 10,3 | 25,3 | 207,8 | 0,2 | 18,2 | 27,0 | 0,3 | 32,3 | 108,0 | 42,1 | 1,7 | 0,2 | 26,1 | 130103 | 130104 |
| 5 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,4 | 0,1 | 19,8 | 82,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 23,2 | 7,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 160242 | 160242 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 139,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 150,0 | 150,0 | 15,0 | 1,9 | 0,0 | 6,0 | 200103 | 200103 |
| | Итого: | | 32,1 | 30,4 | 150,3 | 993,6 | 0,7 | 41,0 | 59,0 | 9,5 | 827,8 | 1239,7 | 164,8 | 7,9 | 0,5 | 267,9 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварной моркови с сыром | 150 | 5,1 | 13,5 | 8,8 | 180,1 | 0,1 | 6,5 | 39,0 | 4,5 | 69,1 | 151,6 | 53,8 | 1,1 | 0,1 | 13,1 | 100308 | 100308 |
| 2 | Сок (см. приложение) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 | 160223 |
| | Итого: | | 7,1 | 13,7 | 29,0 | 272,1 | 0,1 | 10,5 | 39,0 | 4,7 | 83,1 | 165,6 | 61,8 | 3,9 | 0,2 | 13,1 | | |
| | Итого за день | | 63,3 | 68,0 | 261,2 | 1906,8 | 0,9 | 53,1 | 169,3 | 15,6 | 1425,7 | 1847,8 | 299,5 | 13,4 | 1,1 | 311,4 | | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 250 | 18,9 | 25,0 | 3,4 | 314,4 | 0,1 | 0,5 | 26,4 | 1,2 | 237,3 | 429,7 | 33,1 | 4,8 | 0,9 | 54,1 | 120301 | 120322 |
| 2 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 31,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,7 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160105 | 160105 |
| 3 | Печенье | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,4 | 11,6 | 36,0 | 8,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | |
| 4 | Горошек зеленый консервированный | 80 | 2,5 | 1,5 | 5,2 | 44,0 | 0,1 | 8,0 | 4,8 | 0,2 | 125,0 | 49,9 | 16,8 | 0,6 | 0,0 | 4,1 | 130206 | 130206 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| | Итого: | | 28,9 | 32,2 | 77,2 | 714,3 | 0,3 | 8,5 | 35,2 | 3,8 | 391,7 | 571,7 | 65,7 | 6,9 | 1,0 | 58,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Летний | 100 | 1,2 | 7,2 | 6,9 | 98,5 | 0,1 | 14,1 | 0,0 | 3,4 | 19,9 | 41,8 | 17,7 | 0,8 | 0,0 | 10,6 | 100550 | 100550 |
| 2 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 250 | 3,1 | 3,1 | 7,5 | 68,9 | 0,1 | 19,6 | 22,5 | 0,2 | 203,6 | 51,3 | 21,7 | 0,8 | 0,1 | 16,1 | 110105 | 110106 |
| 3 | Бефстроганов из говядины с соусом сметанным | 100 | 12,8 | 4,1 | 6,9 | 115,7 | 0,1 | 0,5 | 13,2 | 1,2 | 117,2 | 159,4 | 21,6 | 1,9 | 0,1 | 15,5 | 120505 | 120506 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,1 | 11,3 | 49,0 | 334,2 | 0,3 | 0,0 | 16,2 | 0,5 | 14,3 | 180,0 | 120,0 | 4,0 | 0,1 | 10,3 | 130309 | 130310 |
| 5 | Компот из плодов сухих (курага) | 200 | 0,8 | 0,0 | 16,2 | 69,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,9 | 25,8 | 23,4 | 16,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 160239 | 160239 |

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

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

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------|----------|
| | Итого: | | 12,1 | 6,5 | 34,1 | 242,6 | 0,2 | 11,0 | 56,0 | 0,8 | 434,2 | 368,8 | 59,6 | 4,3 | 0,6 | 19,8 | | |
| | Итого за день | | 72,7 | 60,0 | 260,0 | 1823,9 | 1,0 | 67,9 | 273,0 | 11,9 | 1409,8 | 2147,4 | 289,8 | 20,3 | 1,8 | 107,8 | | |
| День12(суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная на молоке | 250 | 9,4 | 14,4 | 22,7 | 257,1 | 0,1 | 0,4 | 48,3 | 0,5 | 141,7 | 147,7 | 41,6 | 1,0 | 0,1 | 20,3 | 120209 | 120210 |
| 2 | Какао на молоке | 200 | 6,1 | 6,0 | 16,4 | 145,5 | 0,0 | 1,0 | 25,5 | 0,0 | 302,9 | 180,9 | 40,8 | 1,1 | 0,2 | 15,3 | 160101 | 160101 |
| 3 | Фрукты в ассортименте (см.приложение) | 180 | 1,6 | 0,4 | 14,6 | 77,4 | 0,1 | 108,0 | 0,0 | 0,4 | 61,2 | 41,4 | 23,4 | 0,5 | 0,1 | 3,6 | 210102 | 210102 |
| 4 | Творог для детского питания | 50 | 9,0 | 4,5 | 1,5 | 84,5 | 0,0 | 0,3 | 25,0 | 0,1 | 82,0 | 110,0 | 11,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| | Итого: | | 30,6 | 27,0 | 86,0 | 721,7 | 0,3 | 109,7 | 98,8 | 2,0 | 601,9 | 530,4 | 125,1 | 3,5 | 0,6 | 39,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Мозаика" | 100 | 2,9 | 7,4 | 10,2 | 119,1 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 2,9 | 37,2 | 68,6 | 25,3 | 0,9 | 0,1 | 10,8 | 100515-1 | 100515-1 |
| 2 | Уха Ростовская | 250 | 5,3 | 4,1 | 16,0 | 121,7 | 0,1 | 15,3 | 33,1 | 0,7 | 132,0 | 219,1 | 33,5 | 1,2 | 0,1 | 59,0 | 110316 | 110317 |
| 3 | Печень тушенная (говяжья) с соусом сметанным | 200 | 25,9 | 14,5 | 13,6 | 288,7 | 0,8 | 84,3 | 14851,0 | 2,6 | 677,0 | 914,8 | 49,1 | 17,7 | 5,6 | 45,3 | 120515 | 120516 |
| 4 | Картофель запеченный | 180 | 3,8 | 10,7 | 27,1 | 219,8 | 0,2 | 18,9 | 32,4 | 0,3 | 31,6 | 112,1 | 43,6 | 1,7 | 0,2 | 18,5 | 130106 | 1301041 |
| 5 | Напиток клубничный | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 35,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160205 | 160232 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 14,1 | 50,4 | 7,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 200102 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 100,0 | 100,0 | 10,0 | 1,2 | 0,0 | 4,0 | 200103 | 200103 |
| | Итого: | | 44,5 | 38,9 | 126,2 | 1034,7 | 1,3 | 125,5 | 14916,5 | 7,8 | 992,1 | 1465,0 | 169,3 | 23,6 | 6,0 | 137,6 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,8 | 7,7 | 8,9 | 117,5 | 0,0 | 47,3 | 0,0 | 3,5 | 297,8 | 49,3 | 25,3 | 1,0 | 0,1 | 11,5 | 100201 | 100201 |
| 2 | Сок (см. приложение) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 | 160223 |
| | Итого: | | 4,8 | 7,9 | 29,1 | 209,5 | 0,1 | 51,3 | 0,0 | 3,7 | 311,8 | 63,3 | 33,3 | 3,8 | 0,1 | 11,5 | | |
| | Итого за день | | 79,9 | 73,7 | 241,3 | 1966,0 | 1,7 | 286,5 | 15015,3 | 13,4 | 1905,8 | 2058,7 | 327,7 | 30,9 | 6,7 | 188,2 | | |
| | Итого за 6 дней | | 70,48 | 74,36 | 264,20 | 1987,72 | 1,10 | 103,57 | 2714,86 | 14,10 | 1272,98 | 1610,55 | 282,10 | 118,92 | 2,24 | 158,50 | | |
| | Итого за 12 дней | | 75,07 | 76,90 | 269,51 | 2043,76 | 1,27 | 88,49 | 1476,49 | 13,51 | 1386,61 | 1711,17 | 281,77 | 66,84 | 1,90 | 183,30 | | |