



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**  
**«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»**  
Графский переулок, 4, к. 2,3,4, Москва, Россия, 129626  
телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanepid.ru, http://www.mossanexpert.ru  
**ОРГАН ИНСПЕКЦИИ**  
Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии проектной и иной документации  
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

77.01.05.Т.003729.08.21

11.08.2021

№ \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
**Основание производства экспертизы:** заявление № 21/02.05.001741-3 от 10.08.2021

**Дата (период) проведения экспертизы:** с 11.08.2021

**Место проведения экспертизы:** 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4, к.2, 3, 4

**Цель проведения экспертизы:** Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

**Экспертиза проведена:** заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по гигиене детей и подростков А.О.Петренко, образование высшее по специальности медико-профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста №0177040009695 от 21.06.2016г., диплом о профессиональной переподготовке №770400002407 от 2016г.

**Заказчик:** ООО "Вкусный выбор" (ИНН:7723909016)

**Юридический адрес:** 109004, г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вал, дом 64, стр. 2, ЭТ. / ПОМ. 5/1, КОМ. /ОФИС 18/508

**Объект экспертизы:** Меню 21-дневное для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5 - 11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Вариант 2

**Фактический адрес:** г. Москва, ВАО, аллея Жемчужной, дом 1а

**Разработчик документации:** ООО "ВКУСНЫЙ ВЫБОР"

**Юридический адрес разработчика:** 109004, г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вал, дом 64, стр. 2, эт. /пом. 5/1, ком. /офис 18/508

**Перечень представленной документации:** Типовой рацион питания (циклическое 21-дневное меню) для детей старше 11 лет;

Таблица замены салатов.

**Установлено:**

**Общие сведения.**

Представленный примерный типовой рацион питания разработан на 21-дневный период, содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо(Fe), магний (Mg), указания номеров технологических карт.

012487



Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей старше 11 лет составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	102,04	102,30	403,13	2941,35	2990,80
II неделя	111,34	108,14	391,26	2983,71	3033,98
III неделя	104,20	110,73	390,20	2974,12	3025,18
Итого:	105,86	107,06	394,86	2966,39	3016,65

В представленном рационе содержание белков составляет 117,62 %, жиров – 116,37 %, углеводов – 103,10 %, общая калорийность – 109,06 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению (1 / 1 / 4).

\*Энергетическая ценность определялась по формуле:

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г)\*4 + жиры (г)\*9 + углеводы (г)\* 4.

#### Формирование рациона.

Представленный примерный 21-дневный рацион питания для детей старше 11 лет предусматривает пятиразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

Соотношение калорийности по приемам пищи для детей старше 11 лет:

	I неделя		II неделя		III неделя		Итого:	
	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма
Завтрак	21	20 - 25	21	20 - 25	20	20 - 25	21	20 - 25
Второй завтрак	4	5	3	5	3	5	3	5
Обед	33	30 - 35	33	30 - 35	32	30 - 35	33	30 - 35
Полдник	13	10 - 15	14	10 - 15	15	10 - 15	14	10 - 15
Ужин	29	20 - 25	29	20 - 25	30	20 - 25	29	20 - 25

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Сведения о среднесуточном наборе продуктов, полученные методом расчёта по информации из технологических карт, представлены в таблице.

Наименование	Значение	Норма	%
Мука пшеничная	44,12	19	132,22
Крупы, бобовые	78,22	47,5	64,68
Макаронные изделия	54,59	19	187,33
Картофель	182,72	177,65	2,86
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	301,69	304	-0,76
Фрукты свежие	186,40	175,75	6,06
Сухофрукты	24,35	19	28,16
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200,00	190	5,26



Мясо 1-й категории	118,95	74,1	60,53
Субпродукты (печень, язык, сердце)	74,00	38	94,74
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	74,63	50,35	48,22
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	73,15	73,15	-0,01
Колбасные изделия (г)	0,00	0	0,00
Молоко	266,24	332,5	-19,93
Кисломолочная пищевая продукция	300,95	171	76,00
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	101,38	57	77,87
Сыр	16,68	14,25	17,07
Сметана	16,37	9,5	72,28
Масло сливочное	32,53	33,25	-2,16
Масло растительное	22,57	17,1	31,97
Яйцо, шт.	23,37	38	-38,51
Сахар	58,93	33,25	77,24
Кондитерские изделия	32,22	14,25	126,12
Соль пищевая поваренная йодированная	6,49	4,75	36,64
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	26,24	0	0,00

Недостаток овощей компенсируется использованием овощных консервов, недостаток рыбы – мясом, недостаток молока – кисломолочными напитками, недостаток масла сливочного – сметаной, недостаток яиц - творогом сверх установленной нормы.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные суточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты, кисломолочные напитки, рыба, овощи, фрукты.

Ежедневно в меню использованы мясо, молоко (молочные продукты в т.ч. кисломолочные напитки), сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи, а также выход порций отдельных блюд соответствуют предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно пояснительной записке и представленных технологических карт на основании:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2005;
2. Таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании детей и подростков, в рационе отсутствуют.

### **Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.**

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики йододефицитных состояний используется йодированная соль.

Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для детей старше 11 лет составляет:



	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг
I неделя	253,69	1,97	3,03	2,96
II неделя	240,05	2,00	2,85	2,89
III неделя	198,63	1,93	2,57	2,28
Итого:	230,79	1,97	2,82	2,71

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	1207,75	1793,61	24,60	466,05
II неделя	1244,49	1862,73	25,09	473,70
III неделя	1173,43	1785,19	24,85	482,82
Итого:	1208,56	1813,84	24,85	474,19

В представленном рационе содержание витамина С, витамина В1, витамина В2, витамина А, кальция, фосфора, железа, магния полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08.

### Технология изготовления кулинарной продукции.

В соответствии с пояснительной запиской при разработке технологических карт использованы:

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. – Москва: Управление Роспотребнадзора по городу Москве, 2006. – в 2-х тт., 1-й т. – 468 с., 2-й т. – 544 с.
- Организация питания в ДОУ Москвы. Типовое меню. График поставки фруктов. Карточки блюд с выходами по дням. Методические рекомендации (Выпуск 4). – Москва. 2012 г. – 166 с.
- Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания. – Москва: Департамент образования города Москвы, 2006. – 276 с.
- Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году. – Москва: Департамент образования города Москвы, 2011.

В период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд, изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам в соответствии с приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Информировать родителей об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывать наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом при наличии подтвержденных в ЛПУ сведений о заболевании, в т.ч. с указанием аллергена (в случае пищевой аллергии).

### Заключение:

Меню 21-дневное для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5 - 11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Вариант 2 по адресу: г. Москва, ВАО, аллея Жемчужной, дом 1а соответствует требованиям:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (гл. VIII).

Выдано взамен экспертного заключения №77.01.05.Т.003611.08.21 от 03.08.2021.



В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом гигиены  
детей и подростков



А. О. Петренко

Заведующий отделом гигиены  
детей и подростков



А. О. Петренко

Руководитель (заместитель)  
органа инспекции



В.Ю. Иванов





Меню 21-дневное для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5-11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Вариант 2

№ п/п	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход готовой продукции	Биологическая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		День 1															
		Завтрак															
1	4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	250	11.05	13.9	49.3	366.5	0.11	0.2	0.35	0.725	2.85	0.65	280.3	50.425	268.9	1.375
2	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
3	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
4	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	640	16.83	20.48	108.76	690.72	0.14	0.677	0.772	7.555	34.25	1.25	528.9	100.525	408.6	4.098
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	8.1	6.1	19.225	164.9	0	0.275	0.0525	0.875	2	2.45	49.425	43.45	129.825	2.525
3	2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.13	0.143	6.9	33.407	0	0.023	0.009	0.23	0	0.186	3.29	4.72	12.44	0.286
4	7019	Азу из мяса отварного	100	15.72	10.04	5.36	175.74	0	0.13	0.16	3.98	4.01	2.44	24.1	25.65	188.46	2.54
5	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
6	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	920	41.89	39.013	150.695	1127.377	0.03186	1.09	0.5155	10.601	24.642	9.91	163.025	171.766	678.543	13.609
		Полдник															
1	6003	Суфле творожное запеченное	120	17.52	11.436	15.312	244.08	0.09336	0.084	0.216	0.972	1.416	0.348	129.06	20.484	183.216	0.528
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
3	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	350	17.76	11.476	39.622	340.22	0.09336	0.179	0.305	0.972	1.869	2.748	129.615	20.679	183.416	1.13
		Ужин															
1	1037	Огурцы консервированные без уксуса	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	11.5	7	12	0.3
2	7064	Шницель рыбный натуральный	100	20.37	10.32	1.73	181.81	0.0422	0.09	0.11	2.55	1.8	3.68	56.38	39.91	303.08	0.69
3	8005	Пюре картофельное	200	7.8	6.2	18.82	162	0.0444	0.22	0.14	2.24	25.34	0.22	47.98	36.02	111.98	1.3
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0.12	0.04	16.7	50.04	0	0	0	0.04	3.3	0	11.52	5.1	2.42	0.16
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	830	40.33	23.85	81.74	693.55	0.4866	0.584	0.624	6.92	33.552	5.18	394.74	143.83	690.492	4.43
		Итого за день:	2940	117.81	94.819	403.817	2945.867	0.75182	2.55	2.2365	26.248	96.313	19.088	1258.28	558.8	1993.051	25.467
		День 2															
		Завтрак															
1	4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	280	12.516	15.68	49.28	391.636	0.12348	0.168	0.476	0.896	3.192	0.196	311.136	70.42	324.324	1.372
2	14004	Печенье ( в индивидуальной упаковке)	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	680	16.056	19.77	98.36	641.276	0.12348	0.23	0.533	1.366	10.732	1.096	374.411	98.32	365.924	2.857
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2

		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2004	Щи из шпината со сметаной	250	2.975	4.7	3.5	93.65	0.01	0.1	0.175	0.875	22.175	0.2	96.25	69.325	93.95	2.7
3	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26	3.2994	3.0004	0.1794	40.9188	0.0338	0.0182	0.1144	0.052	0	0.156	14.3	3.12	49.92	0.65
4	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	100	9.55	20.29	10.27	262.42	0.0373	0.1	0.2	6.07	0.33	0.57	48.32	23.86	188.4	1.44
5	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
6	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	936	26.8684	48.9244	119.8374	1081.9348	0.2342	0.7582	0.9014	12.389	71.817	9.706	241.714	171.439	531.272	7.982
		Полдник															
1	13008	Булочка сдобная собственного производства	100	7.7	7.6	55.84	322.56	0.0569	0.13	0.09	0.75	0.4	0.96	50.8	14.4	89.3	0.89
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	13.5	14	73.82	480.46	0.4569	0.19	0.43	0.95	1.8	0.96	291.195	42.4	279.3	1.112
		Ужин															
1	1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	1.23	7.08	13.67	123.32	0	0.06	0.06	0.88	4.2	3.45	48.5	34.86	55.23	0.7
2	7017	Печень, тушенная в соусе	100	14.87	10.33	8.16	180.15	6.1187	0.22	1.62	6.78	25.64	0.84	41.8	22.22	285.49	5.25
3	8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.415	6.705	28.92	200.19	0.04425	0.06	0.015	0.495	0	0.075	5.925	7.68	35.01	0.75
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	830	33.755	29.955	114.59	865.1	6.56295	0.644	2.219	10.395	207.452	5.925	365.505	125.36	651.542	12.68
		Итого за день:	2956	91.1794	112.6494	429.6074	3162.771	7.37753	1.8422	4.1034	25.3	293.801	17.687	1314.825	459.519	1860.038	26.831
		День 3															
		Завтрак															
1	6001	Запеканка из творога	150	23.67	15.63	25.005	348.48	0.1122	0.075	0.33	0.825	0.315	0.525	193.98	32.115	275.97	0.93
2	9007	Соус молочный (сладкий)	30	0.792	1.725	4.89	38.406	0.01383	0.045	0.036	0.498	2.25	0.033	27.858	3.753	21.858	0.06
3	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
4	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	550	30.662	22.155	70.415	620.986	0.15603	0.243	0.568	2.293	18.365	1.175	377.138	91.228	454.488	2.623
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	2001.1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2.5	5.35	12.475	110.775	0.0325	0.05	0.475	0.6	21.9	0.125	43.025	25	54.225	1.025
3	7010	Жаркое по - домашнему.	280	26.628	16.464	26.964	362.46	0.056	0.336	0.42	8.036	35.42	0.756	47.46	69.636	370.468	5.012
4	10011	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
5	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	930	36.228	37.794	118.569	962.705	0.0885	1.04	2.219	17.196	84.732	9.141	151.115	137.946	531.155	9.037
		Полдник															
1	13007	Булочка Веснушка	100	9.09	6.74	51.66	303.29	0.0626	0.12	0.14	1.2	0.46	1.21	62.7	20.5	127.6	1.23
2	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
		Итого:	300	9.23	6.84	67.14	366.67	0.0626	0.12	0.14	1.26	3.26	1.27	69.9	25.3	133.2	1.31
		Ужин															
1	1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	1.35	7.21	9.08	106.61	0	0.06	0.03	0.87	19.75	3.3	37.54	24.22	48.81	0.71
2	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	14.09	6	12.93	205.31	0.04	0.09	0.18	3.08	0.72	0.08	55.76	23.84	255.02	0.64
3	3003	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3.93	12.99	10.14	180.495	0.06	0.135	0.105	1.17	24.495	0.135	30.975	22.32	61.185	1.62
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98

6	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.8	0.1	22.4	93.64	0	0.02	0.04	0.4	0.56	0.04	35.6	22.34	29.94	0.78
7	10060	Йогурт (БиоЙогурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	830	31.81	33.54	98.59	879.255	0.5	0.589	0.799	7.56	46.937	4.835	419.235	148.52	661.967	5.73
		Итого за день:	2810	108.93	100.329	377.714	2923.616	0.80713	2.012	3.746	28.509	155.294	16.421	1059.388	424.994	1812.81	20.9
		День 4															
		Завтрак															
1	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	12.25	14.675	40.975	345.925	0.095375	0.425	0.05	4.2	19.5	0.075	27.9	67.375	172.475	1.9
2	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
3	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
4	14006	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.4	0.006	0.008	0.8	0	0	3.2	2	7.2	0.3
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	640	17.3	17.455	90.825	598.445	0.510375	0.543	0.175	6.08	110.7	0.675	150.3	105.555	282.335	3.04
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0.86	7.39	7.98	104.51	0	0.05	0.05	0.7	6.4	3.38	21.29	25.19	61.08	1.17
2	2007	Рассольник ленинградский	250	2.275	5	10.275	120	0.0345	0.075	0.05	0.9	7.15	0.3	35.9	27.725	73.675	0.925
3	7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	110	14.003	17.358	9.471	230.241	0	0.121	0.198	4.345	0	0.605	16.907	31.592	174.24	1.43
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10006	Компот из плодов свежих (груши)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	940	30.236	38.724	130.89	1003.819	2.0876	0.562	0.84	8.379	16.562	5.655	141.567	128.323	437.219	6.945
		Полдник															
1	12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	6.16	3.02	39.49	229.07	0.0505	0.1	0.03	1.21	1.1	0.85	12.76	10.23	37.93	1.12
2	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	300	6.76	3.02	58.89	307.31	0.0505	0.1	0.13	1.41	177.1	1.13	22.68	13.03	40.73	5.12
		Ужин															
1	1051	Горошек зеленый консервированный	100	2.96	2.67	5.48	59.24	0.01	0.06	0.04	0.59	10	0.23	20.36	20.58	61.95	0.69
2	7026	Рагу из птицы с овощами	300	15.51	28.17	29.52	436.83	0.03	0.21	0.33	11.19	32.52	0.69	64.95	73.02	413.73	3.27
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	10014	Кисель из ягод свежемороженных ( черная смородина)	200	0.2	0.04	18.54	75.64	0.02	0	0	0.06	40	2.14	11	6.2	6.6	0.26
6	10060	Йогурт (БиоЙогурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	880	30.31	38.12	97.58	864.91	0.46	0.554	0.814	13.88	83.932	4.34	355.67	155.6	749.292	6.2
		Итого за день:	2960	85.606	97.319	401.185	2868.484	3.108475	1.779	1.979	29.949	390.294	11.8	712.217	424.508	1541.576	23.505
		День 5															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	50	4.775	10.145	5.135	131.21	0.01865	0.05	0.1	2.405	0.905	0.285	24.9	11.93	79.4	0.685
2	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	5.55	41.4	249	0.02655	0.315	0.12	2.58	0	0.57	14.4	123.105	184.605	4.065
3	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
7	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
		Итого:	600	21.685	18.355	81.635	583.61	0.0652	0.526	0.39	6.035	96.125	1.855	364.455	189.235	498.105	7.135
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
4	8007	Капуста тушеная	180	2.844	6.876	8.442	130.626	0.0522	0.054	0.054	0.99	14.67	0.486	73.854	31.68	62.694	1.314
5	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4



7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
		Итого:	910	26.574	38.781	110.502	913.996	0.1292	0.814	0.618	11.955	50.962	7.181	368.824	159.29	457.096	9.289
		Полдник															
1	13005	Булочка "Любимая"	100	8.85	7.38	51.26	307	0.069	0.12	0.138	0.88	0.42	1.2	58.19	16.35	109.34	1.14
2	10035	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	5.8	6.4	9.4	116	0.06	0.08	0.3	0	2.6	0	230	0	0	0.2
		Итого:	300	14.65	13.78	60.66	423	0.129	0.2	0.438	0.88	3.02	1.2	288.19	16.35	109.34	1.34
		Ужин															
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	7054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	100	11.51	10.56	4.51	156.84	0.013	0.06	0.12	4.97	1.34	0.26	12.13	15.46	134.08	1.02
3	8002	Рис отварной	220	5.236	9.746	42.812	314.974	0.0649	0.044	0.022	0.968	0	0.11	1.716	27.346	87.01	0.748
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	900	29.386	42.776	109.232	979.164	0.4779	0.398	0.526	8.358	21.552	8.69	307.276	118.916	517.152	4.448
		Итого за день:	2910	93.295	113.692	385.029	2993.77	0.8013	1.958	1.992	27.428	173.659	18.926	1370.745	505.791	1613.693	24.412
		День 6															
		Завтрак															
1	5003	Йогурт куриное диетическое, сваренное вкрутую	52	6.5988	6.0008	0.3588	81.8376	0.0676	0.0364	0.2288	0.104	0	0.312	28.6	6.24	99.84	1.3
2	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	300	9.678	10.92	29.76	259.68	0.093	0.12	0.36	0.54	3	0.39	299.88	37.89	242.13	0.42
3	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	572	20.9168	21.1608	60.5388	520.0376	0.1906	0.2284	0.7608	2.424	4.4	1.002	465.08	80.73	465.17	2.24
		2-й Завтрак															
1	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
2	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	220	1.4	0.01	40.3	165	0	0.02	0.42	0.2	5	0	62	22	32	2.8
		Обед															
1	1047-1047.1	Салат из редиса (дайкон) с растительным маслом	100	2.22	14.23	2.69	147.71	0.02	0.01	0.073	0.113	17.93	5.87	35.65	11.54	52.08	0.935
2	2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	18.6	7.85	12.525	196.225	0.005	0	0.05	2.45	24.2	2.25	49.45	33.175	153.55	1.9
3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66
4	7076	Котлеты рыбные любительские	100	13.89	4.84	8.16	131.76	0.053	0.13	0.24	1.93	2.6	0.95	52.64	34.61	197.78	1.17
5	8006	Картофель отварной	200	3.8	8.86	21.12	212.04	0.058	0.2	0.12	2.04	27.42	0.3	18.7	38.28	103.92	1.52
6	10013	Кисель из ягод свежемороженных (клюква)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	1095	50.202	38.469	111.5795	1034.99	0.136	0.668	0.7	9.853	165.273	11.2475	238.4305	171.9585	675.161	8.085
		Полдник															
1	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
2	14008	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0	0	0.79	0	0	0.044
3	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	120	8.268	6.576	11.772	139.344	0.06	0.096	0.144	1.02	1.932	0.444	252.6	24.792	130.788	0.984
4	14004	Печенье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
		Итого:	380	10.808	13.416	59.362	401.384	0.06	0.096	0.144	1.02	1.972	0.444	312.79	31.292	130.988	2.568
		Ужин															
1	1055	Кукуруза консервированная	50	3.655	2.205	20.4	115.375	0	0.14	0.045	0.745	0	0	11.73	37.96	103.845	1.665
2	7035	Птица отварная (цыплята)	80	20.056	13.056	0.528	219.144	0.032	0.056	0.128	4.608	3.304	0.016	22.624	19.416	110.84	1.256
3	9011	Соус томатный собственного производства	30	0.429	1.29	2.502	23.607	0.006	0.015	0.015	0.174	3.84	0.087	6.231	4.74	10.164	0.186
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
7	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
8	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	840	43.6	31.331	125.83	986.486	0.497	0.595	0.732	8.427	184.756	1.763	317.765	132.956	547.341	10.087
		Итого за день:	3107	126.927	104.3868	397.6103	3107.8976	0.8836	1.6074	2.7568	21.924	361.401	14.4565	1396.066	438.9365	1850.66	25.78



		День 7															
		Завтрак															
1	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
2	4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	280	12.516	15.68	49.28	391.636	0.12348	0.168	0.476	0.896	3.192	0.196	311.136	70.42	324.324	1.372
3	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
4	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	560	26.576	22.37	106.72	739.696	0.18548	0.296	1.188	4.456	8.172	0.796	727.936	116.82	649.724	3.292
1	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Обед															
1	1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	100	1.2	6.8	9.5	104	0	0.05	0.06	0.91	4.55	3.44	46.47	34.85	50	0.6
2	2020.1	Суп с изделиями макаронными (вермишель) группы А на бульоне из птицы	250	3.7	4.75	15.45	120.75	0.03	0.025	0.025	0.325	1.675	0.375	13.3	8.8	34.175	0.525
3	7054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	100	7.16	13.7	4.51	169	0.03	0.06	0.12	3.9	2.59	0.26	13.38	15.46	109	0.96
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10004	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	1040	21.324	34.414	121.638	912.936	0.1131	0.393	0.36	7.657	19.127	5.805	125.014	125.484	353.577	4.16
		Полдник															
1	13007	Булочка Венушка	100	9.09	6.74	51.66	303.29	0.0626	0.12	0.14	1.2	0.46	1.21	62.7	20.5	127.6	1.23
2	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	300	10.09	6.74	74.66	397.29	0.0626	0.14	0.16	1.4	2.46	1.21	104.7	42.5	159.6	3.43
		Ужин															
1	1038	Помидоры свежие	50	0.55	0.1	1.9	12	0	0.03	0.02	0.25	12.5	0.35	7	10	13	0.45
2	7016	Печень по-строгановски	100	14.81	10.33	7.82	179.5	6.1196	0.22	1.62	6.7	25.39	0.82	39.18	20.24	282.48	5.21
3	8010	Картофель, тушенный с луком	220	4.389	11.528	25.08	230.934	0.044	0.418	0.22	2.508	41.8	2.332	41.228	49.676	135.322	2.046
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10050	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0.56	0.16	25.68	89.38	0.1	0.26	0.28	2.86	18.22	2	28.4	26.48	19.92	0.74
7	10060	Йогурт (Бийогурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	850	31.949	29.358	104.52	805.014	6.6636	1.212	2.584	14.358	99.322	6.782	375.168	162.196	717.734	10.426
		Итого за день:	2950	90.539	92.882	426.938	2933.176	7.02478	2.041	4.392	28.071	305.081	14.873	1342.738	449.8	1883.435	25.308
		День 8															
		Завтрак															
1	6001	Запеканка из творога	150	23.67	15.63	25.005	348.48	0.1122	0.075	0.33	0.825	0.315	0.525	193.98	32.115	275.97	0.93
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
3	14006	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.4	0.006	0.008	0.8	0	0	3.2	2	7.2	0.3
4	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
5	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	560	30.53	21.09	95.285	707.78	0.5422	0.299	0.629	2.595	16.528	3.542	352.48	89.57	439.83	2.863
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
		Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100														
1	1025.1			0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	4.65	10.175	10.85	153.35	0.025	0.125	0.15	1.525	7.75	0.3	30.475	35.225	154.675	4.675
3	7014	Гуляш из мяса отварного	100	15.43	9.16	3.94	160.56	0.0295	0.08	0.16	3.91	1.35	0.44	24.38	29.91	193.3	2.79
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	37.64	41.965	122.7	1016.92	0.08636	0.837	0.678	10.891	201.912	9.964	120.285	258.971	678.763	18.743
		Полдник															



1	13008	Булочка сдобная собственного производства	100	7.7	7.6	55.84	322.56	0.0569	0.13	0.09	0.75	0.4	0.96	50.8	14.4	89.3	0.89
2	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	300	13.5	14	63.84	440.56	0.4569	0.19	0.43	0.95	1.8	0.96	290.8	42.4	279.3	1.09
		Ужин															
1	1040.1	Икра овощная (из моркови)	100	1.47	8.07	9.09	115.27	0	0.1	0.1	0.89	7.8	3.89	45.77	33.58	55.44	0.78
2	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	14.09	6	12.93	205.31	0.04	0.09	0.18	3.08	0.72	0.08	55.76	23.84	255.02	0.64
3	3003	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3.93	12.99	10.14	180.495	0.06	0.135	0.105	1.17	24.495	0.135	30.975	22.32	61.185	1.62
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10006	Компот из плодов свежих (груши)	200	0.16	0.12	16	65.72	0	0	0.02	0.04	2	0.16	15.92	6.6	6.4	0.94
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	830	31.29	34.42	92.2	859.995	0.5	0.609	0.849	7.22	36.427	5.545	407.785	142.14	645.057	5.96
		Итого за день:	2800	113.96	111.475	397.025	3119.255	1.58546	1.955	2.606	21.856	258.667	20.011	1213.35	555.081	2074.95	30.856
	День 9	День 9															
		Завтрак															
		Биточки рубленые из птицы паровые (индейка) собственного производства	50														
1	7069			4.775	10.145	5.135	131.21	0.01865	0.05	0.1	3.035	0.165	0.285	24.16	11.93	94.2	0.72
2	8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.415	6.705	28.92	200.19	0.04425	0.06	0.015	0.495	0	0.075	5.925	7.68	35.01	0.75
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
6	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	580	13.28	17.39	66.035	484.44	0.0629	0.202	0.172	4.15	90.205	0.96	86.24	45.81	181.31	2.472
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2009	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2.1	5	8.25	87.5	0.0345	0.05	0.025	0.75	25.65	0.275	26.6	23.95	56.775	0.7
3	7019	Азу из мяса отварного	100	15.72	10.04	5.36	175.74	0	0.13	0.16	3.98	4.01	2.44	24.1	25.65	188.46	2.54
4	8005	Гюле картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
5	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40														
7	13003.1			2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	930	32.98	31.64	107.328	848.46	2.07446	0.64	0.881	8.766	63.578	8.683	197.032	140.388	479.219	8.5
		Полдник															
1	13006	Булочка «Творожная» собственного производства	100	13.72	7.09	53.44	333.78	0.0559	0.14	0.2	1.15	0.35	1	82.6	20.8	119.7	1.24
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	19.52	13.49	71.42	491.68	0.4559	0.2	0.54	1.35	1.75	1	322.995	48.8	309.7	1.462
		Ужин															
1	1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом.	100	1	10.2	3.4	109.4	0	0.05	0.04	0.62	23	5.06	18.8	15.5	30	0.83
2	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	18.228	23.072	26.824	386.428	0.0448	0.084	0.168	5.46	91.98	1.848	125.16	69.02	249.06	2.52
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40														
4	13003.1			2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	10012	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
6	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	880	31.548	42.352	107.004	940.868	0.4448	0.778	0.812	12.76	133.592	8.388	508.12	141.72	550.212	7.65
		Итого за день:	2900	98.328	104.872	374.787	2859.448	3.03806	1.84	2.425	27.226	291.125	19.031	1156.387	398.718	1552.441	22.284
	День 10	День 10															
		Завтрак															
1	6003	Суфле творожное запеченное	150	21.9	14.295	19.14	305.1	0.1167	0.105	0.27	1.215	1.77	0.435	161.325	25.605	229.02	0.66
2	90011	Соус сладкий (из джема, варенья или повидла)	30	0.024	0	7.692	30.441	0	0	0	0.006	0.09	0.012	1.785	0.3	2.499	0.081
3	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4



6	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
		Итого:	570	31.624	18.515	63.772	565.461	0.1517	0.206	0.46	2.531	18.24	1.047	471.31	66.085	472.179	1.764
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2003.1	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	250	20.05	7.725	7.675	183.575	0	0.075	0.5	6.225	26.375	0.1	50.525	40.025	233.025	3.825
		Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16.72	11.91	5.77	198.19	0.466	0.08	0.17	3.2	1.65	0.65	26.7	26.78	192.75	1.77
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10009	Компот из плодов сухих (курага)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	48.094	40.649	110.053	1031.431	0.5191	0.465	0.838	12.397	52.637	7.61	159.969	146.239	646.177	9.227
		Полдник															
1	12007	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6.571	7.5	56.9	321	0.042	0.09	0.03	1.16	0.62	2.49	11.38	9.87	37.2	0.62
2	10060.4	Йогурт (Бийогурут) питьевой	200	23.6	6.4	9	188	0.4	0.006	0.32	0.2	1.2	0	480	28	184	0.2
		Итого:	300	30.171	13.9	65.9	509	0.442	0.096	0.35	1.36	1.82	2.49	491.38	37.87	221.2	0.82
		Ужин															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	100	9.55	20.29	10.27	262.42	0.0373	0.1	0.2	4.81	1.81	0.57	49.8	23.86	158.8	1.37
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0.12	0.04	16.7	50.04	0	0	0	0.04	3.3	0	11.52	5.1	2.42	0.16
7	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
8	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	920	30.81	49.86	116.782	1033.01	0.48614	1.036	1.028	14.434	67.416	4.842	494.668	140.402	580.89	8.1
		Итого за день:	2900	141.699	122.924	379.507	3232.902	1.59894	1.823	2.696	30.922	142.113	15.989	1659.327	412.596	1952.446	22.111
	День 11	День 11															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9.8	11.74	32.78	276.74	0.0763	0.34	0.04	3.36	15.6	0.06	22.32	53.9	137.98	1.52
3	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
6	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	590	12.19	20.68	68.14	510.58	0.1353	0.402	0.107	3.83	23.14	1.06	57.175	78.6	181.48	2.545
		2-й Завтрак															
1	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	100	1.94	10.19	9.49	139.2	0	0.17	0.12	0.9	17	4.56	31.18	24.95	56.76	0.84
2	2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	8.1	6.1	19.225	164.9	0	0.275	0.0525	0.875	2	2.45	49.425	43.45	129.825	2.525
3	2025	Сушарники из хлеба пшеничного	10	1.13	0.143	6.9	33.407	0	0.023	0.009	0.23	0	0.186	3.29	4.72	12.44	0.286
4	7045	Фрикадельки мясные паровые	100	11.81	12.75	7.47	192.64	0	0.11	0.17	3.68	0	0.49	12.52	26.38	146.78	1.21
5	8007	Капуста тушеная	180	2.844	6.876	8.442	130.626	0.0522	0.054	0.054	0.99	14.67	0.486	73.854	31.68	62.694	1.314
6	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	920	31.844	36.919	120.007	966.633	0.1522	1.116	0.7695	11.035	59.182	11.492	206.089	163.08	489.911	8.155
		Полдник															
1	13007	Булочка Веснушка	100	9.09	6.74	51.66	303.29	0.0626	0.12	0.14	1.2	0.46	1.21	62.7	20.5	127.6	1.23
2	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	300	10.09	6.74	74.66	397.29	0.0626	0.14	0.16	1.4	2.46	1.21	104.7	42.5	159.6	3.43
		Ужин															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6



2	7009	Мясо отварное	80	23.264	7.728	0.504	164.88	0	0.128	0.256	6.08	0.592	0.52	15.096	30.152	246.288	3.52
3	9011	Соус томатный собственного производства	30	0.429	1.29	2.502	23.607	0.006	0.015	0.015	0.174	3.84	0.087	6.231	4.74	10.164	0.186
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
7	10005	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
8	10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	890	43.653	37.378	103.106	932.627	2.465	0.547	0.785	9.194	29.644	7.357	355.207	128.592	625.744	7.426
		Итого за день:	2900	98.377	101.717	385.313	2885.37	2.8151	2.205	1.9215	25.659	290.426	21.399	733.091	415.572	1459.535	25.556
		День 12															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	80	7.64	16.232	8.216	209.936	0.02984	0.08	0.16	3.848	1.448	0.456	39.84	19.088	127.04	1.096
2	3001	Рагу из овощей	180	3.258	7.092	18.9	152.46	0	0.09	0.054	1.368	32.31	2.862	48.978	40.23	88.38	1.098
3	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
		Итого:	550	23.688	39.554	81.776	779.916	0.13884	0.638	0.716	11.996	50.338	4.018	535.218	112.518	513.92	5.514
		2-й Завтрак															
1	11001	Плоды и ягоды свежие(бананы)	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Обед															
1	1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	1.23	7.08	13.67	123.32	0	0.06	0.06	0.88	4.2	3.45	48.5	34.86	55.23	0.7
2	2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	5.925	6.3	20.65	165.55	0.04925	0.125	0.175	0.425	1.625	0.05	156.55	16.65	159.65	0.65
3	7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	280	28.952	16.1	45.696	449.848	0.0476	0.364	0.476	9.352	50.4	1.176	57.148	96.824	443.912	5.012
4	10011	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
5	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	930	42.347	30.33	156.356	1077.418	0.09685	1.173	2.015	18.897	66.837	5.956	303.958	176.134	735.804	8.742
		Полдник															
1	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
2	14006	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.4	0.006	0.008	0.8	0	0	3.2	2	7.2	0.3
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	340	13.76	9.06	52.48	346.6	0.43	0.084	0.18	1.35	0.83	0.317	219.5	47.15	150.24	2.22
		Ужин															
1	1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	1.35	7.21	9.08	106.61	0	0.06	0.03	0.87	19.75	3.3	37.54	24.22	48.81	0.71
2	7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9.28	5.03	4.27	131.66	0.006	0.01	0.08	1.51	0.91	2.31	27.51	15.48	157.45	0.17
3	8002	Рис отварной ..	150	3.57	6.645	29.19	214.755	0.04425	0.03	0.015	0.66	0	0.075	1.17	18.645	59.325	0.51
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10007	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0.16	0.16	15.8	65.28	0	0.02	0	0.12	4	0.08	14.72	5.4	4.4	0.9
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	810	24.4	26.085	92.56	763.905	0.45025	0.372	0.557	4.88	26.072	6.745	335.7	112.945	519.597	3.87
		Итого за день:	2830	104.995	105.829	402.772	3061.839	1.11594	2.327	3.508	37.723	164.077	17.436	1426.376	466.747	1941.561	20.35
		День 13															
		Завтрак															
1	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
2	4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	8.84	11.12	39.44	293.2	0.088	0.16	0.28	0.58	2.28	0.52	224.24	40.34	215.12	1.1
3	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
4	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	590	15.94	16.41	101.76	622.76	0.13	0.297	0.922	4.19	22.08	1.12	444.44	83.64	383.62	2.443
		2-й Завтрак															



1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1047	Салат из редиса (дайкон) с растительным маслом	100	2.22	14.23	2.69	147.71	0.02	0.01	0.073	0.113	17.93	5.87	35.65	11.54	52.08	0.935
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7016	Печень по-строгановски	100	14.81	10.33	7.82	179.5	6.1196	0.22	1.62	6.7	25.39	0.82	39.18	20.24	282.48	5.21
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	43.52	36.735	128.56	1032.79	6.19646	0.932	2.041	14.584	55.032	9.439	220.82	266.456	804.098	14.208
		Полдник															
1	13005	Булочка "Любимая"	100	8.85	7.38	51.26	307	0.069	0.12	0.138	0.88	0.42	1.2	58.19	16.35	109.34	1.14
2	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	300	14.65	13.78	59.26	425	0.469	0.18	0.478	1.08	1.82	1.2	298.19	44.35	299.34	1.34
		Ужин															
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	7001	Рыба (филе) припущенная	100	17.83	0.93	0.45	149.16	0	0	0.14	2.71	0.41	0.01	44.29	19.83	294.74	0.02
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	900	39.09	30.14	100.022	901.99	0.54884	0.796	0.938	10.054	71.196	10.552	399.758	134.862	712.78	4.25
		Итого за день:	2900	114.2	97.065	412.602	3076.54	7.3443	2.225	4.399	30.108	152.128	22.311	1405.208	551.308	2231.838	24.441
		День 14															
		Завтрак															
1	6001	Запеканка из творога	150	23.67	15.63	25.005	348.48	0.1122	0.075	0.33	0.825	0.315	0.525	193.98	32.115	275.97	0.93
2	9007	Соус молочный (сладкий)	30	0.792	1.725	4.89	38.406	0.01383	0.045	0.036	0.498	2.25	0.033	27.858	3.753	21.858	0.06
3	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
4	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
5	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	590	30.952	19.685	91.405	688.006	0.14103	0.264	0.895	2.723	96.765	1.458	365.638	78.648	417.888	2.83
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
		Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
1	1025.1	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	19.25	7.475	13.8	202.175	0.025	0.125	0.175	1.375	9.825	0.3	61.725	43.55	184.925	5.65
3	7026	Рагу из птицы с овощами	280	14.476	26.292	27.552	407.708	0.028	0.196	0.308	10.444	30.352	0.644	60.62	68.152	386.148	3.052
4	10006	Компот из плодов свежих (груши)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	40.786	49.817	95.302	998.493	2.053	0.595	0.627	13.979	56.989	9.204	181.575	161.812	686.735	11.242
		Полдник															
1	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4.134	3.288	5.886	69.672	0.03	0.048	0.072	0.51	0.966	0.222	126.3	12.396	65.394	0.492
2	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
3	14004	Печенье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
		Итого:	300	7.134	10.088	52.886	329.112	0.03	0.048	0.172	0.71	176.966	0.502	195.46	21.596	68.194	5.452
		Ужин															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0.86	7.39	7.98	104.51	0	0.05	0.05	0.7	6.4	3.38	21.29	25.19	61.08	1.17
2	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
3	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	5.55	41.4	249	0.02655	0.315	0.12	2.58	0	0.57	14.4	123.105	184.605	4.065
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98



6	10004	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0.18	0	17.26	69.76	0	0	0	0.06	37.6	0.12	7.08	5.82	6.2	0.2
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	830	27.93	33.54	124.25	892.88	0.47855	0.729	0.684	7.17	49.092	5.73	333.04	231.805	621.497	8.275
		Итого за день:	2830	107.802	113.13	386.843	3002.491	2.70258	1.656	2.398	24.782	381.812	16.894	1117.713	515.861	1826.314	29.999
		День 15															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	80	7.64	16.232	8.216	209.936	0.02984	0.08	0.16	3.848	1.448	0.456	39.84	19.088	127.04	1.096
2	8007	Капуста тушеная	180	2.844	6.876	8.442	130.626	0.0522	0.054	0.054	0.99	14.67	0.486	73.854	31.68	62.694	1.314
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	550	20.184	25.358	63.608	589.102	0.10204	0.202	0.726	5.558	19.338	1.542	359.449	74.068	380.734	4.592
		2-й завтрак															
1	11001	Фрукты и ягоды свежие(бананы)	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.55	4.725	19.25	144.5	0.025	0.15	0.075	1.15	15.35	0.25	48.825	39.55	140.1	1.775
3	7045	Фрикадельки мясные паровые	100	11.81	12.75	7.47	192.64	0	0.11	0.17	3.68	0	0.49	12.52	26.38	146.78	1.21
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	31.438	38.461	122.844	967.948	0.0781	0.596	0.417	7.704	41.162	7.48	175.435	145.806	484.304	8.465
		Полдник															
1	13006	Булочка «Творожная» собственного производства	100	13.72	7.09	53.44	333.78	0.0559	0.14	0.2	1.15	0.35	1	82.6	20.8	119.7	1.24
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	19.52	13.49	71.42	491.68	0.4559	0.2	0.54	1.35	1.75	1	322.995	48.8	309.7	1.462
		Ужин															
1	1013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1.62	10.08	9.55	136.44	0	0.03	0.04	0.67	26.7	1.88	45.72	17.33	31.46	0.61
2	7002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	9.28	5.03	4.27	131.66	0.006	0.01	0.08	1.51	0.91	2.31	27.51	15.48	157.45	0.17
3	8002	Рис отварной	150	3.57	6.645	29.19	214.755	0.04425	0.03	0.015	0.66	0	0.075	1.17	18.645	59.325	0.51
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10012	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
7	10060	Йогурт (Биоюгорт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	830	26.25	29.095	105.85	852.695	0.45025	0.374	0.599	4.92	32.022	5.745	342.56	108.655	525.387	3.39
		Итого за день:	2800	98.192	107.204	383.322	2995.425	1.08629	1.432	2.322	20.132	114.272	16.167	1232.439	395.329	1722.125	17.913
		День 16															
		Завтрак															
1	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	12.25	14.675	40.975	345.925	0.095375	0.425	0.05	4.2	19.5	0.075	27.9	67.375	172.475	1.9
2	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	570	25.45	23.075	77.995	622.525	0.125375	0.503	0.222	4.75	20.33	0.392	244.2	112.525	315.515	3.82
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2006	Рассольник домашний	250	2.275	4.975	13.9	115.175	0.0345	0.1	0.075	1.125	11.525	0.275	44.975	31.35	70.025	1.075
3	7069	Биточки рубленые из птицы паровые (индейка) собственного производства	100	9.55	20.29	10.27	262.42	0.0373	0.1	0.2	6.07	0.33	0.57	48.32	23.86	188.4	1.44
4	8005	Пюре картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
5	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64

6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	26.685	41.875	108.628	924.555	0.11176	0.67	0.567	11.331	43.573	6.933	214.987	147.598	509.009	7.675
		Полдник															
1	11012	Салат фруктовый	100	1.5	0.9	8.54	54.2	0.04	0	0	0.2	52.4	0.22	45.6	14.6	35	1.14
2	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
4	12007	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6.571	7.5	56.9	321	0.042	0.09	0.03	1.16	0.62	2.49	11.38	9.87	37.2	0.62
		Итого:	410	8.211	8.44	75.45	416.14	0.082	0.09	0.03	1.36	53.06	2.71	57.535	24.57	72.4	2.362
		Ужин															
1	1044	Огурцы свежие	50	0.4	0.05	1.3	7	0	0.015	0.02	0.1	2.5	0.05	11.5	7	21	0.3
2	7014	Гуляш из мяса отварного	100	15.43	9.16	3.94	160.56	0.0295	0.08	0.16	3.91	1.35	0.44	24.38	29.91	193.3	2.79
3	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	13003.1																
6	10013	Кисель из ягод свежемороженных (клюква)	200	0.12	0.04	17.8	73.6	0	0.004	0.004	0.04	3	0	6.7	3	9.2	0.15
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	830	34.81	25.43	105.64	801.28	0.4885	0.463	0.648	6.75	8.262	1.87	309.84	105.95	537.192	6.22
		Итого за день:	2920	96.156	98.82	390.713	2858.5	0.807635	1.746	1.487	24.391	127.225	11.905	868.562	412.643	1466.116	22.277
		День 17															
		Завтрак															
1	7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	60	8.454	3.6	7.758	123.186	0.024	0.054	0.108	1.848	0.432	0.048	33.456	14.304	153.012	0.384
2	8002	Рис отварной	150	3.57	6.645	29.19	214.755	0.04425	0.03	0.015	0.66	0	0.075	1.17	18.645	59.325	0.51
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
7	14006	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.4	0.006	0.008	0.8	0	0	3.2	2	7.2	0.3
		Итого:	610	14.924	11.595	87.688	566.981	0.46825	0.152	0.188	3.778	7.972	1.023	71.481	59.649	261.137	2.199
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
		Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
1	1025.1																
2	2009	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2.1	5	8.25	87.5	0.0345	0.05	0.025	0.75	25.65	0.275	26.6	23.95	56.775	0.7
		Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100														
3	7013			16.72	11.91	5.77	198.19	0.466	0.08	0.17	3.2	1.65	0.65	26.7	26.78	192.75	1.77
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10003	Компот из быстрозамороженных (клубника)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
7	13003.1																
		Итого:	910	35.92	39.64	118.01	973.84	0.53236	0.762	0.463	9.266	46.912	9.929	116.01	246.566	583.113	9.828
		Полдник															
1	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
2	13005	Булочка "Любимая"	100	8.85	7.38	51.26	307	0.069	0.12	0.138	0.88	0.42	1.2	58.19	16.35	109.34	1.14
		Итого:	300	14.65	13.78	59.26	425	0.469	0.18	0.478	1.08	1.82	1.2	298.19	44.35	299.34	1.34
		Ужин															
1	7029	Шницель натуральный рубленный из птицы (индейка)	100	23.97	33.19	7.39	425.14	0.05	0.1	0.26	9.22	1.2	0.43	17.62	25.98	238.11	1.92
2	9011	Соус томатный собственного производства	30	0.429	1.29	2.502	23.807	0.006	0.015	0.015	0.174	3.84	0.087	6.231	4.74	10.164	0.186
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	13003.1																
6	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	830	45.079	48.64	97.394	1015.527	0.50484	0.651	0.809	13.998	34.326	2.159	360.349	134.542	658.264	6.156
		Итого за день:	2850	111.573	113.655	385.352	3075.348	1.97445	1.765	1.958	28.322	93.03	14.311	888.03	507.107	1833.854	21.723
		День 18															



		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	280	9.0328	10.192	27.776	242.368	0.0868	0.112	0.336	0.504	2.8	0.364	279.888	35.364	225.988	0.392
3	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком 10019	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
4	14004	Печенье ( в индивидуальной упаковке)	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	550	17.5828	29.922	85.776	686.428	0.1878	0.204	0.558	3.664	4.6	0.764	516.528	71.564	379.888	2.112
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	2004	Щи из шпината со сметаной	250	2.975	4.7	3.5	93.65	0.01	0.1	0.175	0.875	22.175	0.2	96.25	69.325	93.95	2.7
3	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26	3.2994	3.0004	0.1794	40.9188	0.0338	0.0182	0.1144	0.052	0	0.156	14.3	3.12	49.92	0.65
4	7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	12.73	15.78	8.61	209.31	0	0.11	0.18	3.95	0	0.55	15.37	28.72	158.4	1.3
5	8006	Картофель отварной	200	3.8	8.86	21.12	212.04	0.058	0.2	0.12	2.04	27.42	0.3	18.7	38.28	103.92	1.52
6	10014	Кисель из ягод свежемороженых ( вишня)	200	0.14	0.1	18.8	76.64	0	0.02	0.02	0.04	3	0.2	8.8	1.4	10.14	0.12
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	956	29.1644	48.4104	98.5794	991.7088	0.1018	0.7022	0.7434	9.277	70.427	5.436	205.99	182.665	516.822	9.03
		Полдник															
1	6008	Вареники ленивые отварные собственного производства	200	28.28	15.84	28.36	375.82	0.103	0.1	0.36	0.96	0.36	0.68	171.52	34.18	270.26	0.86
2	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
3	10060	Йогурт (БиоЙогурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	420	35.68	22.44	46.18	541.42	0.503	0.192	0.712	1.48	1.76	0.98	416.12	68.78	477.66	1.46
		Ужин															
1	1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	1.23	7.08	13.67	123.32	0	0.06	0.06	0.88	4.2	3.45	48.5	34.86	55.23	0.7
2	7012	Говядина, тушенная с черносливом	100	15.24	8.24	8.31	169.17	0.02	0.09	0.17	4.07	3.37	0.61	24.09	39.87	193.41	2.13
3	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	860	38.97	27.82	135.5	952.73	0.45186	0.832	0.898	10.286	185.182	6.304	359.15	283.056	745.978	13.688
		Итого за день:	2986	122.397	128.5924	389.0354	3266.2868	1.24446	1.9502	2.9314	24.907	263.969	13.484	1539.788	628.065	2152.348	28.49
		День 19															
		Завтрак															
1	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
2	4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	250	7.7875	12.725	33.25	280.075	0.1005	0.15	0.3	0.6	2.45	0.1625	232.8	43	218.525	0.7
3	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	600	18.7875	17.385	74.67	532.175	0.1005	0.294	0.364	1.47	82.52	1.1625	407.555	83.59	300.405	3.592
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0.86	7.39	7.98	104.51	0	0.05	0.05	0.7	6.4	3.38	21.29	25.19	61.08	1.17
2	2002	Борщ сибирский	250	3.75	4.5	17.5	125	0.025	0.125	0.175	1.375	9.825	0.3	61.725	43.55	184.925	5.65
3	7017	Печень, тушенная в соусе	100	14.87	10.33	8.16	180.15	6.1187	0.22	1.62	6.78	25.64	0.84	41.8	22.22	285.49	5.25
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	14002	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
9	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	1080	33.928	31.496	148.954	1023.228	8.1968	0.771	2.432	11.589	134.877	6.19	243.285	154.276	694.219	15.49

		Полдник																
1	4009	Запеканка манная с плодами свежими	150	4.905	4.98	31.74	195.75	0.0366	0.09	0.06	1.035	2.13	0.075	51.75	13.335	59.685	0.825	
2	9009	Соус абрикосовый	30	0.171	0.009	19.683	79.5	0	0.0033	0.0066	0.099	0.132	0	5.82	3.465	4.8	0.159	
3	10035	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	5.8	6.4	9.4	116	0.06	0.08	0.3	0	2.6	0	230	0	0	0.2	
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	
		Итого:	400	12.476	11.589	70.643	438.85	0.0966	0.2053	0.3786	1.454	4.862	0.375	292.17	23.4	81.885	1.584	
		Ужин																
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным (01006)	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96	
2	7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	280	28.952	16.1	45.696	449.848	0.0476	0.364	0.476	9.352	50.4	1.176	57.148	96.824	443.912	5.012	
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
5	10050	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0.56	0.16	25.68	89.38	0.1	0.26	0.28	2.86	18.22	2	28.4	26.48	19.92	0.74	
6	10060	Йогурт (Бийогурут) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2	
		Итого:	840	39.932	38.43	115.926	968.778	0.5476	0.906	1.218	14.412	87.852	6.906	373.518	186.524	736.924	8.292	
		Итого за день:	3120	106.124	98.9	433.193	3057.031	8.9415	2.1963	4.4126	29.125	312.111	14.6335	1358.528	469.79	1845.433	31.158	
		День 20																
		Завтрак																
1	6003	Суфле творожное запеченное	150	21.9	14.295	19.14	305.1	0.1167	0.105	0.27	1.215	1.77	0.435	161.325	25.605	229.02	0.66	
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0	
3	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58	
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022	
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	
6	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003	
7	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48	
		Итого:	570	25.54	18.535	81.77	609.94	0.1167	0.277	0.401	1.985	17.223	3.435	220.1	49.1	263.12	2.145	
		2-й Завтрак																
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2	
		Обед																
1	1013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1.62	10.08	9.55	136.44	0	0.03	0.04	0.67	26.7	1.88	45.72	17.33	31.46	0.61	
2	2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	4.65	10.175	10.85	153.575	0.025	0.125	0.15	1.525	7.75	0.3	30.475	35.225	154.675	4.675	
3	7026	Рагу из птицы с овощами	280	14.476	26.292	27.552	407.708	0.028	0.196	0.308	10.444	30.352	0.644	60.62	68.152	386.148	3.052	
4	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2	
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
		Итого:	910	26.766	47.407	116.432	1003.583	0.153	0.835	0.862	16.999	90.314	6.144	172.635	152.607	653.695	10.317	
		Полдник																
1	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4.134	3.288	5.886	69.672	0.03	0.048	0.072	0.51	0.966	0.222	126.3	12.396	65.394	0.492	
2	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4	
3	14005	Ирис тираженный полутвердый	40	1.08	3.48	28.68	150.4	0	0.72	0.44	9.2	30	0	176	0	0	4.4	
		Итого:	300	5.814	6.768	53.966	298.312	0.03	0.768	0.612	9.91	206.966	0.502	312.22	15.196	68.194	8.892	
		Ужин																
1	1016	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.22	7.09	6.49	95.83	0	0.05	0.06	0.94	4.7	3.46	47.94	35.72	51.84	0.6	
2	7076	Котлеты рыбные любительские	100	13.89	4.84	8.16	131.76	0.053	0.13	0.24	1.93	2.6	0.95	52.64	34.61	197.78	1.17	
3	3003	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	220	5.764	19.052	14.872	264.726	0.088	0.198	0.154	1.716	35.926	0.198	45.43	32.736	89.738	2.376	
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8	
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98	
6	10013	Кисель из ягод свежемороженных (клюква)	200	0.12	0.04	17.8	73.6	0	0.004	0.004	0.04	3	0	6.7	3	9.2	0.15	
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2	
		Итого:	900	32.634	38.262	91.362	859.116	0.541	0.666	0.902	6.666	47.638	5.888	412.07	161.866	615.57	6.276	
		Итого за день:	2880	91.754	110.972	366.53	2864.951	0.8407	2.566	2.797	35.76	364.141	15.969	1159.025	400.769	1632.579	29.83	
		День 21																
		Завтрак																
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	80	7.64	16.232	8.216	209.936	0.02984	0.08	0.16	3.848	1.448	0.456	39.84	19.088	127.04	1.096	
2	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	5.55	41.4	249	0.02655	0.315	0.12	2.58	0	0.57	14.4	123.105	184.605	4.065	
3	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12	
4	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003	
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4	



		Итого:	600	21.43	26.472	95.486	707.956	0.08639	0.497	0.497	8.358	10.348	1.926	219.34	196.793	458.845	5.684
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7045	Фрикадельки мясные паровые	100	11.81	12.75	7.47	192.64	0	0.11	0.17	3.68	0	0.49	12.52	26.38	146.78	1.21
4	8007	Капуста тушеная	180	2.844	6.876	8.442	130.626	0.0522	0.054	0.054	0.99	14.67	0.486	73.854	31.68	62.694	1.314
5	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	31.944	37.241	94.342	883.426	0.0772	0.538	0.474	9.625	48.182	8.471	269.864	169.47	524.086	6.869
		Полдник															
1	12007	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6.571	7.5	56.9	321	0.042	0.09	0.03	1.16	0.62	2.49	11.38	9.87	37.2	0.62
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	12.371	13.9	74.88	478.9	0.442	0.15	0.37	1.36	2.02	2.49	251.775	37.87	227.2	0.842
		Ужин															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	7019	Азу из мяса отварного	100	15.72	10.04	5.36	175.74	0	0.13	0.16	3.98	4.01	2.44	24.1	25.65	188.46	2.54
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
7	10 060.01	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	900	36.46	39.33	95.512	894.47	0.44884	0.666	0.708	9.024	53.116	6.772	384.648	139.892	601.73	6.99
		Итого за день:	2920	103.205	116.943	383.22	3058.752	1.05443	1.871	2.069	28.567	115.666	19.659	1167.627	566.025	1843.861	22.585
		Итого среднее за 21 день:	2913	105.859	107.056	394.863	3016.653	2.710	1.969	2.816	27.472	230.791	16.783	1208.558	474.189	1813.841	24.846

Генеральный директор ООО "Вкусный выбор"

Светлицкий В.В.

При составлении меню использовались следующие нормативные документы и практические руководства:

1. Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году./ Разработано В.И. Тобис, Е.В. Жукова, З.С. Кретова и др. для Департамента образования города Москвы, М.: 2011.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под ред. В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2012.
3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.  
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)/Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2006.
4. Изменение №1. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.  
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)/Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2009.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях./ Под ред. М.П. Могильного, В.А Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2016.
6. Постановление №32 от 27.10.2020г. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Москва



Таблица сезонных замен салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период с 01 марта до 31 мая к 21-дневному меню для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5-11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Вариант 2.

ДЕНЬ	ПРИЕМ ПИЩИ	ЗАМЕНЯЕМЫЙ САЛАТ	СЕЗОННЫЙ САЛАТ
1	Обед	1006 Салат витаминный с маслом растительным	1022 Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком с маслом растительным
2	Ужин	1018 Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	1033 Салат из свеклы и яблок с маслом растительным
4	Обед	1081 Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	540 Салат картофельный с кукурузой
7	Обед	1017 Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	542 Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого
10	Ужин	1006 Салат витаминный с маслом растительным	1051 Горошек зеленый консервированный
12	Обед	1018 Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	1049 Салат из помидоров, яблок и огурцов консервированных с маслом растительным
14	Ужин	1081 Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	540 Салат картофельный с кукурузой
15	Ужин	1013 Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	23 Салат из картофеля с консервированными огурцами
18	Обед	1006 Салат витаминный с маслом растительным	29 Салат из свеклы с черносливом
18	Ужин	1018 Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	1030 Салат из свежих огурцов с растительным маслом
19	Обед	1081 Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	1022 Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком с маслом растительным
19	Ужин	1006 Салат витаминный с маслом растительным	1026 Салат из помидоров с растительным маслом

20	Обед	1013 Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	1007 Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом
20	Ужин	1016 Салат из моркови с растительным маслом	1040.1 Икра овощная (из моркови)
21	Ужин	1006 Салат витаминный с маслом растительным	1033 Салат из свеклы и яблок с маслом растительным

Генеральный директор ООО "Вкусный выбор"

В.В. Светлицкий

При составлении Таблицы замен использовались следующие нормативные документы и практические руководства:

1. Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году./ Разработано В.И. Тобис, Е.В. Жукова, З.С. Кретьева и др. для Департамента образования города Москвы, М.: 2011.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под ред. В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2012.
3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.  
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)/Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2006.
4. Изменение №1. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.  
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)/Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2009.



5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях./ Под ред. М.П. Могильного, В.А Тутельна - М.: ДеЛи плюс, 2016.
6. Постановление №32 от 27.10.2020г. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Москва