

Миллион	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 1 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша "Дружба"	200	6,47	6,75	35,24	227,62	0,10	0,57	30,55	0,18	125,07	153,88	36,67	0,79	0,15	192	192
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	18	18
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	16	16
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	9	9
Итого:		510	19,57	16,73	102,47	638,69	0,23	1,09	66,98	2,66	344,15	379,02	83,84	3,25	0,33		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	57	43
2	Суп вермишелевый на кур\б	200	1,80	3,09	11,54	81,22	0,03	0,48	111,67	0,33	7,92	20,79	5,89	0,34	0,01	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	16,63	7,51	24,97	234,03	0,18	12,25	344,02	2,45	42,08	206,59	49,24	2,52	0,19	334	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	455
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
Итого:		780	25,39	13,04	89,22	575,81	0,33	30,74	462,89	4,67	122,35	334,07	90,15	5,29	0,26		
Итого завтрак+обед		1290	44,96	29,77	191,69	1214,50	0,56	31,83	529,86	7,34	466,50	713,09	173,98	8,54	0,60		
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный / Вареники с творогом	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	241	509
2	Соус абрикосовый	50	0,27	0,02	29,85	120,63	0,00	0,09	19,24	0,00	8,34	6,99	5,02	0,24	0,01	372	372
3	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
Итого:		500	34,41	21,21	82,38	658,01	0,12	1,17	124,78	1,43	374,17	451,11	56,09	2,29	0,47		
Обед																	
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	25	25
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,69	9,12	66,11	0,03	6,18	103,69	1,01	29,99	37,30	16,74	0,78	0,04	119	119
3	Гуляш	90	10,13	4,63	3,17	94,90	0,03	0,41	66,20	0,34	11,32	104,45	14,44	1,52	0,08	282	282
4	Каша гречневая	150	5,92	4,72	26,01	170,15	0,15	0,00	18,23	0,44	10,65	130,53	87,00	2,93	0,08	341	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	451	451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
Итого:		760	22,40	15,99	90,46	595,45	0,33	13,55	189,02	3,82	92,08	369,95	149,72	8,14	0,26		
Итого завтрак+обед		1260	56,81	37,20	172,84	1253,46	0,46	14,72	313,80	5,24	466,25	821,06	205,81	10,44	0,73		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 3 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	180	4,45	7,29	19,62	161,86	0,10	0,36	30,19	0,43	87,41	125,77	32,03	0,89	0,11	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	403
3	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
	Итого:	540	16,51	16,44	57,72	444,86	0,21	5,12	91,03	1,41	436,33	375,30	71,07	3,51	0,35		
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	60	0,00	0,00	1,80	7,20	0,01	1,20	1,80	0,06	12,14	12,53	7,31	0,31	0,01	37	36
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,28	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	132	132
3	Котлеты рубленые из птицы	90	13,80	4,72	11,86	145,10	0,08	1,23	46,32	1,17	38,05	134,68	17,01	1,27	0,13	318	318
4	Капуста тушеная	150	2,89	5,46	10,13	101,25	0,04	28,09	186,30	2,87	72,19	55,91	28,59	1,02	0,06	343	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,15	0,06	23,53	95,29	0,00	12,80	1,63	0,11	7,58	8,61	4,32	0,24	0,01	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	780	26,84	18,14	97,31	660,04	0,43	48,52	260,05	5,53	181,04	384,43	112,19	6,44	0,31		
	Итого завтрак+обед	1320	43,35	34,58	155,03	1104,90	0,64	53,64	351,08	6,94	617,37	759,73	183,26	9,94	0,67		
День 4 (Четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	200	19,49	19,10	3,51	263,94	0,09	0,31	257,59	0,94	138,22	298,58	23,08	3,35	0,60	232	232
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
3	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	415
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	500	29,91	26,56	70,73	641,61	0,22	0,76	273,02	3,37	257,30	463,71	64,74	5,74	0,75		
Обед																	
1	Салат Мозайка	60	1,63	3,87	5,54	63,49	0,04	3,12	228,01	1,73	19,51	36,24	13,33	0,50	0,05	94	94
2	Суп карофельный с рисом	200	1,34	6,25	10,45	103,39	0,03	1,93	125,56	2,77	11,99	34,42	12,83	0,37	0,02	133	133
3	Котлета рыбная Любительская	90	12,10	3,33	9,81	117,56	0,07	0,36	116,10	1,62	38,57	167,25	38,37	0,55	0,09	467	467
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	354	354
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	455
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	800	25,51	18,83	104,53	689,58	0,39	15,81	499,78	7,68	155,88	422,61	121,31	4,75	0,31		
	Итого завтрак+обед	1300	55,42	45,39	175,26	1331,19	0,61	16,57	772,79	11,05	413,18	886,32	186,06	10,49	1,06		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 5 (Пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшениная	200	5,30	4,45	25,07	161,55	0,11	0,40	18,41	0,11	89,88	121,10	31,05	0,81	0,10	199	199
2	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	418
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
	Итого:	500	20,57	17,00	88,50	589,32	0,23	1,06	77,75	2,29	424,29	426,99	97,41	3,88	0,34		
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	200	2,93	3,88	11,30	91,86	0,08	3,68	96,72	1,91	23,01	70,33	20,72	0,95	0,04	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	240	21,19	33,19	53,84	598,87	0,33	0,00	47,02	1,27	35,67	152,10	25,07	1,76	0,16	504	504
4	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	482	482
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	19	19
	Итого:	740	28,03	43,36	110,32	944,14	0,47	165,98	144,43	6,40	143,06	313,76	67,16	4,80	0,28		
	Итого завтрак+обед	1240	48,60	60,37	198,83	1533,46	0,70	167,03	222,18	8,69	567,36	740,75	164,57	8,68	0,63		
День 6 (Суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша "Дружба"	200	6,47	6,75	35,24	227,62	0,10	0,57	30,55	0,18	125,07	153,88	36,67	0,79	0,15	192	192
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	18	18
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	16	16
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	9	9
	Итого:	510	19,57	16,73	102,47	638,69	0,23	1,09	66,98	2,66	344,15	379,02	83,84	3,25	0,33		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	57	43
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	1,80	3,09	11,54	81,22	0,03	0,48	111,67	0,33	7,92	20,79	5,89	0,34	0,01	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	16,63	7,51	24,97	234,03	0,18	12,25	344,02	2,45	42,08	206,59	49,24	2,52	0,19	334	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	455
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	780	25,39	13,04	89,22	575,81	0,33	30,74	462,89	4,67	122,35	334,07	90,15	5,29	0,26		
	Итого завтрак+обед	1290	44,96	29,77	191,69	1214,50	0,56	31,83	529,86	7,34	466,50	713,09	173,98	8,54	0,60		
	Итого завтрак+обед среднее за 6 дней	1283	49,02	39,51	180,89	1275,34	0,59	52,60	453,26	7,77	499,53	772,34	181,28	9,44	0,71		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 7 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	5,65	6,12	36,65	224,33	0,05	0,52	28,87	0,22	110,70	137,20	31,58	0,51	0,14	202	202
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
3	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	510	16,41	13,32	100,95	589,38	0,16	1,26	54,13	2,70	238,98	277,99	56,20	2,63	0,22		
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	60	0,00	0,00	1,80	7,20	0,01	1,20	1,80	0,06	12,14	12,53	7,31	0,31	0,01	37	36
2	Рассольник ленинградский	200	1,78	2,85	12,68	83,44	0,06	5,37	101,29	1,05	18,16	53,34	18,55	0,69	0,05	122	122
3	Биточки рубленные куриные	90	13,36	4,67	8,97	131,40	0,07	1,23	46,32	1,10	37,34	131,31	16,39	1,22	0,12	309	309
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	354	354
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	780	23,97	12,74	89,00	566,51	0,37	20,42	172,49	3,45	130,76	369,49	96,68	5,38	0,33		
	Итого завтрак+обед	1290	40,38	26,06	189,95	1155,90	0,53	21,67	226,62	6,15	369,74	647,49	152,88	8,01	0,55		
День 8 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	4,95	8,10	21,80	179,84	0,11	0,40	33,54	0,48	97,12	139,74	35,58	0,99	0,12	196	196
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	5,35	3,21	18,72	125,11	0,04	0,08	12,15	0,96	39,73	62,48	8,12	0,41	0,07	559	599
3	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	16
4	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	520	18,70	15,50	83,65	548,89	0,23	0,78	72,18	2,51	294,46	337,56	64,78	2,72	0,30		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат из капусты с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	56	57
2	Суп куриный	200	3,61	2,42	8,66	70,88	0,05	3,27	201,29	1,06	15,35	53,15	15,40	0,69	0,05	152	152
3	Печень по-строгановски	90	12,04	7,89	3,17	131,84	0,15	9,03	3376,03	0,76	30,68	201,35	13,95	4,13	1,19	284	284
4	Изделия макаронные отварные	150	5,21	2,72	34,18	182,00	0,06	0,00	11,75	0,82	14,61	41,36	7,64	0,78	0,02	455	455
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	455
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	760	26,30	15,70	91,12	610,99	0,37	30,30	3596,27	4,19	129,70	393,36	69,00	7,82	1,31		
	Итого завтрак+обед	1280	44,99	31,20	174,77	1159,88	0,60	31,09	3668,45	6,70	424,16	730,92	133,78	10,53	1,61		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 9 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	180	5,86	7,47	20,81	173,94	0,10	0,67	34,98	0,20	142,25	153,82	50,32	1,31	0,19	191	191
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	403
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
Итого:		550	16,74	14,28	67,86	466,88	0,22	5,37	74,82	1,47	395,17	356,35	86,66	4,07	0,41		
Обед																	
1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,53	0,02	6,72	0,00	1,47	22,40	21,00	9,10	0,56	0,02	25	25
2	Борщ Сибирский	200	5,16	4,55	11,02	105,66	0,05	5,46	79,61	1,63	40,66	86,13	24,20	1,48	0,06	121	121
3	Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	256	256
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	3,85	7,70	29,59	203,02	0,17	15,96	40,81	0,29	25,55	103,66	40,34	1,63	0,12	348	348
5	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	25,48	101,94	0,00	0,38	0,00	0,05	4,80	7,43	1,68	0,31	0,00	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
Итого:		860	31,00	20,27	128,98	822,34	0,47	28,73	129,42	6,74	161,14	504,49	143,22	6,86	0,35		
Итого завтрак+обед		1410	47,74	34,55	196,83	1289,22	0,69	34,10	204,24	8,21	556,31	860,84	229,88	10,94	0,75		
День 10 (Четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	200	19,49	19,10	3,51	263,94	0,09	0,31	257,59	0,94	138,22	298,58	23,08	3,35	0,60	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	551
3	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
Итого:		510	28,14	22,90	60,16	559,26	0,21	0,41	277,62	2,56	177,97	388,21	41,23	5,05	0,67		
Обед																	
1	Салат Мозайка	60	1,63	3,87	5,54	63,49	0,04	3,12	228,01	1,73	19,51	36,24	13,33	0,50	0,05	94	94
2	Уха Ростовская	200	5,33	4,04	12,59	108,07	0,09	6,85	2,94	2,09	20,78	98,13	29,32	0,84	0,07	151	151
3	Плов куриный	240	16,48	12,77	39,04	336,97	0,09	2,68	208,45	5,13	29,14	202,87	45,49	1,91	0,13	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,03	0,00	0,00	0,18	5,80	30,00	9,40	0,78	0,02	19	19
Итого:		740	26,25	21,48	97,57	688,68	0,28	13,03	439,40	9,52	82,97	388,13	101,82	4,58	0,27		
Итого завтрак+обед		1250	54,39	44,38	157,73	1247,94	0,49	13,44	717,02	12,08	260,94	776,33	143,04	9,62	0,95		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 11 (Пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	4,95	8,10	21,80	179,84	0,11	0,40	33,54	0,48	97,12	139,74	35,58	0,99	0,12	196	196
2	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	403
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
	Итого:	560	16,22	16,70	60,75	458,12	0,21	4,98	89,96	1,47	414,69	385,45	85,28	4,38	0,33		
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	82	82
2	Щи из свежей капусты	200	1,38	2,69	6,06	53,93	0,03	9,34	126,85	1,01	29,26	32,27	14,61	0,51	0,04	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	240	21,19	33,19	53,84	598,87	0,33	0,00	47,02	1,27	35,67	152,10	25,07	1,76	0,16	504	504
4	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	19	19
	Итого:	740	25,99	42,01	107,06	910,78	0,43	15,63	174,56	5,70	153,43	286,99	66,33	6,64	0,25		
	Итого завтрак+обед	1300	42,21	58,71	167,80	1368,90	0,65	20,62	264,52	7,16	568,12	672,43	151,61	11,02	0,58		
День 12 (Суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	5,65	6,12	36,65	224,33	0,05	0,52	28,87	0,22	110,70	137,20	31,58	0,51	0,14	202	202
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
3	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	510	16,41	13,32	100,95	589,38	0,16	1,26	54,13	2,70	238,98	277,99	56,20	2,63	0,22		
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	60	0,00	0,00	1,80	7,20	0,01	1,20	1,80	0,06	12,14	12,53	7,31	0,31	0,01	37	36
2	Рассольник ленинградский	200	1,78	2,85	12,68	83,44	0,06	5,37	101,29	1,05	18,16	53,34	18,55	0,69	0,05	122	122
3	Биточки рубленные куриные	90	13,36	4,67	8,97	131,40	0,07	1,23	46,32	1,10	37,34	131,31	16,39	1,22	0,12	309	309
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	354	354
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	780	23,97	12,74	89,00	566,51	0,37	20,42	172,49	3,45	130,76	369,49	96,68	5,38	0,33		
	Итого завтрак+обед	1290	40,38	26,06	189,95	1155,90	0,53	21,67	226,62	6,15	369,74	647,49	152,88	8,01	0,55		
	Итого среднее за 6 дней	1303	45,02	36,83	179,51	1229,62	0,58	23,76	884,58	7,74	424,83	722,58	160,68	9,69	0,83		
	Итого среднее за 12 дней завтрак+обед	1293	47,02	38,17	180,20	1252,48	0,58	38,18	668,92	7,75	462,18	747,46	170,98	9,56	0,77		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 1 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша "Дружба"	250	8,09	8,44	44,05	284,53	0,13	0,72	38,19	0,23	156,34	192,35	45,84	0,98	0,19	192	192
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	18	18
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	560	21,19	18,42	111,28	695,59	0,26	1,23	74,61	2,71	375,42	417,49	93,00	3,45	0,37		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	57	43
2	Суп вермишелевый на кур'б	250	2,26	3,87	14,43	101,53	0,03	0,60	139,59	0,41	9,90	25,98	7,36	0,42	0,02	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	19,40	8,77	29,13	273,03	0,21	14,29	401,35	2,86	49,09	241,02	57,45	2,94	0,23	334	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	455
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	910	29,33	16,16	98,19	655,57	0,37	44,90	548,14	5,73	150,55	386,12	106,23	6,03	0,31		
	Итого завтрак+обед	1470	50,52	34,58	209,47	1351,16	0,63	46,14	622,76	8,44	525,97	803,61	199,23	9,49	0,68		
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный / Вареники с творогом	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	241	509
2	Соус абрикосовый	70	0,38	0,02	41,79	168,89	0,01	0,12	26,93	0,00	11,68	9,78	7,03	0,34	0,01	372	372
3	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	550	38,70	23,91	103,26	783,01	0,15	1,27	153,47	1,82	481,51	526,90	66,40	2,68	0,52		
Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	25	25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,71	3,36	11,39	82,63	0,04	7,72	129,62	1,26	37,48	46,63	20,92	0,97	0,04	119	119
3	Гуляш	100	11,26	5,15	3,52	105,44	0,04	0,46	73,55	0,38	12,58	116,05	16,04	1,69	0,09	282	282
4	Каша гречневая	180	7,11	5,66	31,21	204,18	0,19	0,00	21,88	0,53	12,78	156,63	104,39	3,52	0,10	341	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	451	451
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	910	27,04	19,78	108,96	722,00	0,41	18,98	225,95	5,38	119,06	438,19	181,10	9,61	0,31		
	Итого завтрак+обед	1460	65,74	43,68	212,22	1505,01	0,56	20,25	379,42	7,19	600,57	965,09	247,50	12,29	0,83		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 3 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	6,19	10,12	27,25	224,80	0,14	0,49	41,93	0,60	121,41	174,68	44,48	1,24	0,15	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	403
3	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	630	19,74	19,45	74,29	551,15	0,27	5,26	102,77	1,92	474,33	437,21	86,33	4,07	0,40		
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	100	0,00	0,00	3,00	12,00	0,01	2,00	3,00	0,10	20,24	20,88	12,18	0,52	0,02	37	36
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	132	132
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,33	5,24	13,18	161,22	0,08	1,37	51,47	1,30	42,28	149,64	18,91	1,41	0,14	318	318
4	Капуста тушеная	180	3,46	6,56	12,16	121,50	0,05	33,71	223,56	3,45	86,63	67,09	34,30	1,23	0,07	343	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,15	0,06	23,53	95,29	0,00	12,80	1,63	0,11	7,58	8,61	4,32	0,24	0,01	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	19
	Итого:	930	31,36	21,75	113,98	777,37	0,53	56,38	309,66	6,53	221,47	470,60	141,71	8,17	0,38		
	Итого завтрак+обед	1560	51,11	41,20	188,27	1328,52	0,80	61,64	412,43	8,44	695,80	907,81	228,04	12,24	0,78		
День 4 (Четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	250	24,37	23,88	4,39	329,93	0,12	0,39	321,99	1,18	172,78	373,22	28,85	4,18	0,75	232	232
2	Печенье	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	9	9
3	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	415
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	550	34,39	27,57	61,24	630,64	0,25	0,84	333,41	2,89	288,26	528,35	68,11	6,18	0,89		
Обед																	
1	Салат Мозайка	100	2,71	6,45	9,23	105,82	0,07	5,21	380,01	2,89	32,52	60,40	22,22	0,83	0,08	94	94
2	Суп карофельный с рисом	250	1,67	7,81	13,06	129,24	0,04	2,42	156,95	3,47	14,98	43,02	16,03	0,46	0,03	133	133
3	Котлета рыбная Любительская	100	13,44	3,70	10,90	130,63	0,08	0,40	129,00	1,80	42,86	185,83	42,64	0,61	0,09	467	467
4	Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	354	354
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	455
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	19	19
	Итого:	930	28,49	24,22	119,28	809,88	0,43	20,49	700,65	9,74	275,54	531,36	134,78	5,15	0,36		
	Итого завтрак+обед	1480	62,88	51,79	180,52	1440,52	0,69	21,33	1034,07	12,63	563,80	1059,71	202,90	11,33	1,25		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 5 (Пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшенная	250	6,63	5,56	31,34	201,94	0,14	0,49	23,01	0,14	112,35	151,38	38,81	1,01	0,13	199	199
2	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	418
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
	Итого:	550	21,90	18,11	94,77	629,71	0,26	1,15	82,35	2,32	446,77	457,27	105,17	4,08	0,37		
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	250	3,66	4,85	14,13	114,82	0,10	4,60	120,90	2,39	28,76	87,91	25,90	1,18	0,05	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	280	24,72	38,72	62,82	698,68	0,38	0,00	54,85	1,48	41,62	177,45	29,24	2,06	0,19	504	504
4	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	482	482
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	19
	Итого:	910	35,67	53,86	139,90	1187,08	0,63	168,43	176,90	9,24	135,36	411,24	107,09	7,52	0,38		
	Итого завтрак+обед	1460	57,56	71,97	234,68	1816,79	0,88	169,58	259,25	11,56	582,13	868,50	212,26	11,60	0,75		
День 6 (Суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша "Дружба"	250	8,09	8,44	44,05	284,53	0,13	0,72	38,19	0,23	156,34	192,35	45,84	0,98	0,19	192	192
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	18	18
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	560	21,19	18,42	111,28	695,59	0,26	1,23	74,61	2,71	375,42	417,49	93,00	3,45	0,37		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	57	43
2	Суп вермишелевый на курб	250	2,26	3,87	14,43	101,53	0,03	0,60	139,59	0,41	9,90	25,98	7,36	0,42	0,02	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	19,40	8,77	29,13	273,03	0,21	14,29	401,35	2,86	49,09	241,02	57,45	2,94	0,23	334	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	455
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	910	29,33	16,16	98,19	655,57	0,37	44,90	548,14	5,73	150,55	386,12	106,23	6,03	0,31		
	Итого завтрак+обед	1470	50,52	34,58	209,47	1351,16	0,63	46,14	622,76	8,44	525,97	803,61	199,23	9,49	0,68		
	Итого завтрак+обед среднее за 6 дней	1483	56,39	46,30	205,77	1465,53	0,70	60,84	555,11	9,45	582,37	901,39	214,86	11,07	0,83		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 7 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	250	7,07	7,65	45,82	280,41	0,07	0,65	36,09	0,27	138,38	171,50	39,48	0,63	0,17	202	202
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
3	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	570	20,50	17,38	110,12	678,87	0,17	1,46	82,35	2,80	366,65	372,29	69,60	2,82	0,29		
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	100	0,00	0,00	3,00	12,00	0,01	2,00	3,00	0,10	20,24	20,88	12,18	0,52	0,02	37	36
2	Рассольник ленинградский	250	2,23	3,56	15,85	104,30	0,08	6,71	126,62	1,32	22,70	66,67	23,19	0,86	0,06	122	122
3	Биточки рубленые куриные	100	14,85	5,19	9,97	146,01	0,08	1,37	51,47	1,22	41,49	145,90	18,21	1,35	0,14	309	309
4	Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	354	354
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	19
	Итого:	930	31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41		
	Итого завтрак+обед	1500	51,59	48,41	239,66	1594,46	0,66	41,66	142,45	10,80	706,41	929,39	191,68	9,70	0,70		
День 8 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	6,19	10,12	27,25	224,80	0,14	0,49	41,93	0,60	121,41	174,68	44,48	1,24	0,15	196	196
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	5,35	3,21	18,72	125,11	0,04	0,08	12,15	0,96	39,73	62,48	8,12	0,41	0,07	559	599
3	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
4	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	580	22,61	20,05	89,09	627,25	0,27	0,95	101,57	2,67	418,74	432,50	79,17	3,03	0,36		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	57	56
2	Суп куриный	250	4,51	3,03	10,82	88,60	0,06	4,08	251,61	1,33	19,18	66,44	19,25	0,86	0,06	152	152
3	Печень по-строгановски	100	13,37	8,77	3,52	146,49	0,17	10,03	3751,14	0,85	34,09	223,73	15,50	4,58	1,33	284	284
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	340	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	455
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	19
	Итого:	890	30,30	18,82	102,40	700,20	0,42	44,12	4024,06	5,27	159,08	449,71	82,33	8,84	1,47		
	Итого завтрак+обед	1470	52,91	38,86	191,50	1327,45	0,69	45,07	4125,62	7,95	577,83	882,21	161,50	11,88	1,83		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 9 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	6,51	8,30	23,13	193,26	0,11	0,75	38,86	0,23	158,06	170,92	55,91	1,45	0,21	191	191
2	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	403
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	580	20,07	17,63	70,17	519,61	0,24	5,51	99,70	1,55	510,98	433,45	97,75	4,29	0,47		
Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	25	25
2	Борщ Сибирский	250	6,45	5,69	13,77	132,07	0,06	6,82	99,51	2,03	50,83	107,66	30,25	1,85	0,08	121	121
3	Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	256	256
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	4,46	8,91	34,27	235,07	0,20	18,48	47,26	0,34	29,59	120,03	46,71	1,88	0,14	348	348
5	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	25,48	101,94	0,00	0,38	0,00	0,05	4,80	7,43	1,68	0,31	0,00	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	19
	Итого:	970	33,07	24,07	137,98	900,89	0,53	35,49	155,77	7,66	186,74	568,39	166,14	8,29	0,40		
	Итого завтрак+обед	1550	53,15	41,70	208,15	1420,50	0,77	41,00	255,47	9,21	697,71	1001,83	263,89	12,58	0,87		
День 10 (Четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	250	24,37	23,88	4,39	329,93	0,12	0,39	321,99	1,18	172,78	373,22	28,85	4,18	0,75	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	551
3	Печенье	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	9
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	420
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	580	34,71	29,73	75,16	707,07	0,25	0,49	344,02	3,49	218,32	480,85	51,00	6,30	0,84		
Обед																	
1	Салат Мозайка	100	2,71	6,45	9,23	105,82	0,07	5,21	380,01	2,89	32,52	60,40	22,22	0,83	0,08	94	94
2	Уха Ростовская	250	6,66	5,05	15,74	135,09	0,12	8,56	3,68	2,61	25,97	122,67	36,65	1,05	0,09	151	151
3	Плов куриный	280	19,22	14,90	45,55	393,14	0,11	3,12	243,19	5,99	34,00	236,69	53,07	2,23	0,15	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,03	0,00	0,00	0,18	5,80	30,00	9,40	0,78	0,02	19	19
	Итого:	870	31,42	27,20	110,91	814,19	0,35	17,27	626,88	12,05	106,03	470,63	125,62	5,44	0,35		
	Итого завтрак+обед	1450	66,13	56,93	186,07	1521,25	0,59	17,76	970,90	15,54	324,35	951,49	176,61	11,74	1,18		

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		
День 11 (Пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	6,19	10,12	27,25	224,80	0,14	0,49	41,93	0,60	121,41	174,68	44,48	1,24	0,15	196	196
2	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	403
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
	Итого:	610	17,46	18,72	66,20	503,08	0,24	5,08	98,35	1,59	438,97	420,38	94,17	4,63	0,36		
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	82	82
2	Щи из свежей капусты	250	1,72	3,36	7,57	67,42	0,04	11,67	158,57	1,26	36,57	40,34	18,26	0,64	0,04	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	24,72	38,72	62,82	698,68	0,38	0,00	54,85	1,48	41,62	177,45	29,24	2,06	0,19	504	504
4	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	19
	Итого:	910	33,24	52,21	135,33	1144,23	0,58	19,50	214,57	8,32	147,29	374,95	104,73	9,25	0,34		
	Итого завтрак+обед	1520	50,70	70,93	201,52	1647,31	0,82	24,58	312,91	9,90	586,26	795,33	198,90	13,88	0,70		
День 12 (Суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	250	7,07	7,65	45,82	280,41	0,07	0,65	36,09	0,27	138,38	171,50	39,48	0,63	0,17	202	202
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	9	9
3	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	18
	Итого:	570	20,50	17,38	110,12	678,87	0,17	1,46	82,35	2,80	366,65	372,29	69,60	2,82	0,29		
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	100	0,00	0,00	3,00	12,00	0,01	2,00	3,00	0,10	20,24	20,88	12,18	0,52	0,02	37	36
2	Рассольник ленинградский	250	2,23	3,56	15,85	104,30	0,08	6,71	126,62	1,32	22,70	66,67	23,19	0,86	0,06	122	122
3	Биточки рубленые куриные	100	14,85	5,19	9,97	146,01	0,08	1,37	51,47	1,22	41,49	145,90	18,21	1,35	0,14	309	309
4	Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	354	354
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	19
	Итого:	930	31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41		
	Итого завтрак+обед	1500	51,59	48,41	239,66	1594,46	0,66	41,66	142,45	10,80	706,41	929,39	191,68	9,70	0,70		
	Итого среднее за 6 дней	1498	54,34	50,88	211,09	1517,57	0,70	35,29	991,63	10,70	599,83	914,94	197,38	11,58	1,00		
	Итого среднее за 12 дней завтрак+обед	1491	55,37	48,59	208,43	1491,55	0,70	48,07	773,37	10,08	591,10	908,16	206,12	11,33	0,91		