

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сергиево-Посадская  
школа-гимназия им. С. Б. Ольшевского»  
Финеевская О. Г.

01 сентября 2025



УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания ИП Филин А.С.  
Филин  
Андрей  
Сергеевич

01 сентября 2025



Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-11 лет и 12-18 лет

(завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2	
				г	г	г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 1 (Понедельник)		День 1 (Понедельник)																				
День 1 (Понедельник)		Завтрак																				
День 1 (Понедельник)	1	Блины	135	9,62	8,47	51,30	319,81	0,41	0,13	0,14	28,44	-	101,84	128,62	20,78	1,00	-	-	-	0,008	982	982
День 1 (Понедельник)	2	Молоко стущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	0,01	0,04	4,20	-	30,70	21,90	3,40	0,02	-	-	-	0,001	780	780
День 1 (Понедельник)	3	Соус ягодный	10	0,01	0,02	4,41	17,81	0,80	0,00	0,00	-	-	0,41	0,26	0,25	0,02	-	-	-	0,000	789	789
День 1 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 1 (Понедельник)	5	Напиток на выбор: Кафе на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,008	872-2	872-2
День 1 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 1 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,002	850	850
День 1 (Понедельник)	Итого:		530	22,28	19,26	122,33	756,22	11,93	0,26	0,38	84,54	0,00	404,71	397,64	75,52	5,13	13,20	0,00	0,00	0,02		
День 1 (Понедельник)		Обед																				
День 1 (Понедельник)	1	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	-	-	4,60	4,80	2,80	0,12	-	-	-	0,001	248	248
День 1 (Понедельник)	2	Свекла отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,80	2,10	0,00	0,01	-	-	7,76	9,01	4,61	0,29	-	-	-	0,001	258	258
День 1 (Понедельник)	3	Морковь свековая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	237
День 1 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 1 (Понедельник)	5	Суп «Министр»	200	1,84	3,84	10,42	84,17	22,52	0,08	0,07	15,08	-	67,41	51,94	25,88	0,92	-	-	-	0,004	306	306
День 1 (Понедельник)	6	Печень по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	4 334,40	-	362,48	284,03	17,88	5,28	-	-	-	0,012	583	583
День 1 (Понедельник)	7	Пирож картофельное	150	3,26	3,71	21,99	134,69	12,96	0,16	0,13	12,38	-	52,34	96,56	32,98	1,23	-	-	-	0,009	737	737
День 1 (Понедельник)	8	Напиток на выбор: Сок или Кисель из смородины*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
День 1 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004	26	26
День 1 (Понедельник)	Итого:		798	26,18	27,64	106,57	796,78	81,03	0,59	1,92	4361,86	0,00	620,37	600,99	111,91	9,96	0,00	0,00	0,00	0,03		
День 1 (Понедельник)	Итого:	Итого за день**	1328	48,46	46,90	228,90	1553,00	92,95	0,85	2,30	4446,39	0,00	1025,07	998,63	187,43	15,09	13,20	0,00	0,00	0,05		
День 2 (Вторник)		День 2 (Вторник)																				
День 2 (Вторник)		Завтрак																				
День 2 (Вторник)	1	Каша «Дружба»	180	6,33	6,91	36,09	229,37	0,59	0,11	0,15	25,65	-	128,67	160,12	37,92	0,80	-	-	-	0,010	418	418
День 2 (Вторник)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,000	789	789
День 2 (Вторник)	3	Напиток на выбор: Кофеинный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,017	875	875
День 2 (Вторник)	4	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,003	0,025	0,011	III	III
День 2 (Вторник)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 2 (Вторник)	Итого:		585	18,14	15,22	110,09	646,56	4,04	2,67	0,63	75,65	1,25	534,89	538,39	99,96	3,42	183,75	0,00	0,03	0,04		
День 2 (Вторник)		Обед																				
День 2 (Вторник)	1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	0,000	251	251
День 2 (Вторник)	2	Капуста пекинская	20	0,30	0,04	0,40	3,20	3,00	0,01	0,02	-	-	15,40	6,80	8,00	0,12	44,00	0,000	0,006	0,002	233	233
День 2 (Вторник)	3	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	0,001	249	249
День 2 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 2 (Вторник)	5	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	2,42	10,13	69,03	11,90	0,04	0,05	11,04	-	90,91	43,10	19,31	0,90	-	-	-	0,005	264	264
День 2 (Вторник)	6	Говядина по-мексикански	90	12,77	11,19	9,47	202,47	18,45	0,09	0,13	4,54	-	24,18	155,76	30,86	2,26	11,74	0,000	0,001	0,006	572	572
День 2 (Вторник)	7	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,63	2,97	29,99	172,92	-	0,23	0,11	4,50	-	12,34	157,07	105,10	3,53	-	-	-	0,003	720	720
День 2 (Вторник)	8	Напиток на выбор: Компот вишневый или Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,000	914	914
День 2 (Вторник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004	26	26
День 2 (Вторник)	Итого:		788	27,13	26,31	107,67	791,00	43,35	0,48	0,35	20,08	0,00	267,44	516,09	190,47	8,98	55,74	0,00	0,01	0,02		
День 2 (Вторник)	Итого:	Итого за день**	1373	45,27	41,53	217,75	1437,56	47,40	3,15	0,98	95,73	1,25	802,33	1054,48	290,44	12,40	239,49	0,00	0,03	0,06		
День 3 (Среда)		День 3 (Среда)																				
День 3 (Среда)		Завтрак																				
День 3 (Среда)	1	Вареники с творогом	150	13,94	12,43	38,91	319,73	-	0,11	0,22	50,25	-	82,75	140,74	30,69	0,87	-	-	-	0,001	1007	1007
День 3 (Среда)	2	Молоко стущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	0,01	0,04	4,20	-	30,70	21,90	3,40	0,02	-	-	-	0,001	780	780
День 3 (Среда)	3	Соус ягодный	10	0,01	0,02	4,41	17,81	0,80	0,00	0,00	-	-	0,41	0,26	0,25	0,02	-	-	-	0,000	789	789
День 3 (Среда)	4	Напиток на выбор: Кафе на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,008	872-2	872-2
День 3 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 3 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,002	850	850
День 3 (Среда)	Итого:		530	23,12	18,79	109,94	701,54	11,42	0,23	0,41	67,35	0,00	253,62	328,76	80,18	4,85	0,00	0,00	0,01			
День 3 (Среда)		Обед																				
День 3 (Среда)	1	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	0,001	249	249
День 3 (Среда)	2	Морковь свековая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	237

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2	
				г	г	г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.жвк	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 3 (Среда)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Сок или Компот из вишни с яблоками*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
				0,25	0,13	24,35		5,30	0,01	0,01	-	-	11,68	8,53	7,27	0,67	-	-	0,001	917	917	
День 3 (Среда)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	0,004	26	26	
		<b>Итого:</b>		<b>798</b>	<b>39,06</b>	<b>32,52</b>	<b>129,03</b>	<b>954,43</b>	<b>29,11</b>	<b>0,57</b>	<b>0,35</b>	<b>78,12</b>	<b>0,00</b>	<b>263,19</b>	<b>517,51</b>	<b>123,59</b>	<b>9,81</b>	<b>240,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	
<b>День 3 (Среда) Итого</b>		<b>Итого за день**</b>	<b>1328</b>	<b>62,18</b>	<b>51,31</b>	<b>238,97</b>	<b>1655,96</b>	<b>40,53</b>	<b>0,80</b>	<b>0,77</b>	<b>145,47</b>	<b>0,00</b>	<b>516,81</b>	<b>846,27</b>	<b>203,77</b>	<b>14,65</b>	<b>240,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
День 4 (Четверг)		<b>День 4 (Четверг)</b>																				
День 4 (Четверг)		<b>Завтрак</b>																				
День 4 (Четверг)	1	Хлопья сладкие с молоком	150	6,95	3,65	49,46	247,84	0,60	0,67	0,13	15,01	1,80	123,56	91,64	19,00	4,05	58,44	0,003	0,008	0,014	410-2	410-2
День 4 (Четверг)	2	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 4 (Четверг)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,017	875	875
				-	-	-		-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 4 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 4 (Четверг)	5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,002	850	850
День 4 (Четверг)	6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	1043	1043	
День 4 (Четверг)		<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,62</b>	<b>15,58</b>	<b>124,45</b>	<b>716,90</b>	<b>11,31</b>	<b>3,21</b>	<b>0,35</b>	<b>71,01</b>	<b>1,80</b>	<b>432,76</b>	<b>366,88</b>	<b>75,05</b>	<b>9,27</b>	<b>71,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
День 4 (Четверг)		<b>Обед</b>																				
День 4 (Четверг)	1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	0,000	251	251
День 4 (Четверг)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	20	0,36	0,02	0,94	5,60	6,00	0,01	0,01	-	-	37,60	6,20	3,20	0,12	-	-	-	0,001	234	226
День 4 (Четверг)	3	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	0,001	249	249
День 4 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 4 (Четверг)	5	Суп картофельный с рисом	200	1,43	2,97	12,16	79,79	6,54	0,04	0,03	10,08	-	16,60	38,80	16,08	0,47	-	-	-	0,002	300	300
День 4 (Четверг)	6	<i>Второе блюдо на выбор:</i> Котлеты рубленые (говядина) или Изюмлены рыбные формованные в панировке / Котлеты рыбные*	90	13,42	12,60	11,58	213,25	-	0,06	0,10	6,80	-	12,89	138,11	16,88	1,99	-	-	-	0,00	610	610
				-	-	-		-	-	-	-	-	297,89	441,31	28,41	0,78	-	-	-	0,11	544	542
День 4 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	5,56	24,86	162,27	17,40	0,18	0,13	18,00	-	32,64	91,56	36,45	1,45	-	-	-	0,008	728	728
День 4 (Четверг)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Кисель из смородины или Компот из кураги*	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	0,000	892	892
				0,83	0,05	16,15		69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	921	921
День 4 (Четверг)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004	26	26
День 4 (Четверг)		<b>Итого:</b>	<b>798</b>	<b>23,87</b>	<b>32,25</b>	<b>106,19</b>	<b>808,31</b>	<b>38,43</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>37,49</b>	<b>0,00</b>	<b>527,37</b>	<b>748,59</b>	<b>122,94</b>	<b>5,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>			
День 4 (Четверг) Итого		<b>Итого за день**</b>	<b>1343</b>	<b>44,49</b>	<b>47,83</b>	<b>230,64</b>	<b>1525,21</b>	<b>49,74</b>	<b>3,66</b>	<b>0,69</b>	<b>108,49</b>	<b>1,80</b>	<b>960,13</b>	<b>1115,47</b>	<b>197,99</b>	<b>14,65</b>	<b>71,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
День 5 (Пятница)		<b>День 5 (Пятница)</b>																				
День 5 (Пятница)		<b>Завтрак</b>																				
День 5 (Пятница)	1	Омлет	160	16,71	17,98	3,12	241,14	0,29	0,09	0,59	16,92	-	126,23	275,05	21,23	3,07	-	-	-	0,029	491	491
День 5 (Пятница)	2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,002	850	850
День 5 (Пятница)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,008	872-2	872-2
				-	-	-		-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 5 (Пятница)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 5 (Пятница)	5	Масло (порцииами)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	0,01	30,00	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	0,001	18	18
День 5 (Пятница)		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>25,24</b>	<b>31,72</b>	<b>64,28</b>	<b>647,14</b>	<b>10,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,76</b>	<b>59,82</b>	<b>0,00</b>	<b>267,19</b>	<b>442,81</b>	<b>67,07</b>	<b>7,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>			
День 5 (Пятница)		<b>Обед</b>																				
День 5 (Пятница)	1	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	-	-	4,60	4,80	2,80	0,12	-	-	-	0,001	248	248
День 5 (Пятница)	2	Свекла отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,80	2,10	0,00	0,01	-	-	7,76	9,01	4,61	0,29	-	-	-	0,001	258	258
День 5 (Пятница)	3	Морковь свекла / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	237
День 5 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 5 (Пятница)	5	Суп гороховый	200	10,23	4,28	22,11	159,09	8,62	0,26	0,11	13,44	-	45,61	139,25	45,81	2,35	-	-	-	0,006	288	288
День 5 (Пятница)	6	Пельмени отварные	240	22,82	29,66	48,80	447,41	-	0,33	0,16	10,80	-	35,72	150,98	25,12	1,76	-	-	-	0,000	1011	1011
День 5 (Пятница)	7	<i>Напиток на выбор:</i> Сок или Компот вишневый*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
				0,16	0,04	16,11		3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,000	914	914
День 5 (Пятница)	8	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004	26	26
День 5 (Пятница)		<b>Итого:</b>	<b>788</b>	<b>39,18</b>	<b>43,63</b>	<b>130,90</b>	<b>960,68</b>	<b>15,71</b>	<b>0,70</b>	<b>0,33</b>	<b>24,24</b>	<b>0,00</b>	<b>216,31</b>	<b>454,81</b>	<b>106,34</b>	<b>6,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>			

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2	
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 6 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 6 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	0,002	850	850	
День 6 (Понедельник)	<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,05</b>	<b>19,87</b>	<b>94,50</b>	<b>649,09</b>	<b>11,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>93,45</b>	<b>0,00</b>	<b>285,51</b>	<b>320,96</b>	<b>56,39</b>	<b>4,00</b>	<b>13,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
День 6 (Понедельник)	<b>Обед</b>																					
День 6 (Понедельник)	1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	0,000	251	251
День 6 (Понедельник)	2	Капуста пекинская	20	0,30	0,04	0,40	3,20	3,00	0,01	0,02	-	-	15,40	6,80	8,00	0,12	44,00	0,000	0,006	0,002	233	233
День 6 (Понедельник)	3	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	0,001	249	249	
День 6 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 6 (Понедельник)	5	Рассолынник	200	5,53	5,77	18,50	146,31	8,56	0,11	0,10	25,44	-	100,22	105,65	27,36	1,15	-	-	0,006	267	267	
День 6 (Понедельник)	<i>Второе блюдо на выбор:</i>																					
День 6 (Понедельник)	6	Биточки рубленые куриные или Финифоль*	90	15,91	13,95	13,42	234,26	1,25	0,08	0,13	51,25	-	42,29	141,60	17,32	1,30	-	-	-	0,01	695	695
День 6 (Понедельник)	7	Капуста тушеная	200	4,33	5,80	13,90	127,90	64,40	0,09	0,11	20,16	-	389,84	86,65	43,95	1,59	-	-	0,008	390	390	
День 6 (Понедельник)	8	Напиток на выбор: Компот из плодов свежих (яблоки) или Напиток из плодов сухих (изюм)*	200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,80	0,03	0,02	-	-	15,04	9,68	7,92	2,03	-	-	-	0,002	927	927
День 6 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004	26	26
День 6 (Понедельник)	<b>Итого:</b>		<b>868</b>	<b>36,46</b>	<b>26,32</b>	<b>116,52</b>	<b>853,59</b>	<b>84,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>55,30</b>	<b>0,00</b>	<b>980,70</b>	<b>894,20</b>	<b>139,60</b>	<b>6,19</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
День 6 (Понедельник)	<b>Итого за день**</b>		<b>1418</b>	<b>59,50</b>	<b>46,19</b>	<b>211,02</b>	<b>1502,68</b>	<b>95,53</b>	<b>0,65</b>	<b>0,72</b>	<b>148,75</b>	<b>0,00</b>	<b>1266,21</b>	<b>1215,15</b>	<b>195,99</b>	<b>10,19</b>	<b>57,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
День 7 (Вторник)	<b>День 7 (Вторник)</b>																					
День 7 (Вторник)	<b>Завтрак</b>																					
День 7 (Вторник)	1	Омлет	160	16,71	17,98	3,12	241,14	0,29	0,09	0,59	16,92	-	126,23	275,05	21,23	3,07	-	-	0,029	491	491	
День 7 (Вторник)	2	Кексы с цукатами	80	5,92	21,40	46,76	402,95	0,05	0,07	0,12	67,22	-	23,85	70,68	10,05	1,01	-	-	-	0,006	1033	1033-2
День 7 (Вторник)	3	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,008	872-2	872-2
День 7 (Вторник)		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 7 (Вторник)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 7 (Вторник)	<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>27,12</b>	<b>41,11</b>	<b>85,71</b>	<b>821,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,73</b>	<b>84,14</b>	<b>0,00</b>	<b>173,73</b>	<b>411,78</b>	<b>39,08</b>	<b>4,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
День 7 (Вторник)	<b>Обед</b>																					
День 7 (Вторник)	1	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	-	-	4,60	4,80	2,80	0,12	-	-	0,001	248	248	
День 7 (Вторник)	2	Свекла отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,80	2,10	0,00	0,01	-	-	7,76	9,01	4,61	0,29	-	-	0,001	258	258	
День 7 (Вторник)	3	Морковь сладкая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	0,001	240	237	
День 7 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 7 (Вторник)	5	Суп куриный	200	4,14	3,97	9,47	88,71	5,23	0,06	0,06	14,66	-	18,57	58,97	17,38	0,78	-	-	0,003	338	338	
День 7 (Вторник)	6	Запеканка картофельная с печенью	240	25,99	11,46	40,50	395,52	60,82	0,60	2,70	6 703,20	-	278,14	542,21	71,54	10,06	-	-	0,028	356	356	
День 7 (Вторник)	7	Соус сметанный	30	0,89	3,77	2,80	47,78	0,06	0,01	0,02	20,40	-	98,59	12,14	1,85	0,07	-	-	0,001	761-3	761-3	
День 7 (Вторник)	8	Напиток на выбор: Сок или Компот из кураги*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	969	969	
День 7 (Вторник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	921	921	
День 7 (Вторник)	<b>Итого:</b>		<b>818</b>	<b>38,00</b>	<b>29,06</b>	<b>116,85</b>	<b>911,94</b>	<b>74,20</b>	<b>0,80</b>	<b>2,85</b>	<b>6738,26</b>	<b>0,00</b>	<b>536,45</b>	<b>785,89</b>	<b>128,99</b>	<b>15,99</b>	<b>240,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
День 7 (Вторник)	<b>Итого за день**</b>		<b>1323</b>	<b>65,12</b>	<b>70,17</b>	<b>202,56</b>	<b>1733,17</b>	<b>74,53</b>	<b>1,03</b>	<b>3,58</b>	<b>6822,40</b>	<b>0,00</b>	<b>710,18</b>	<b>1197,67</b>	<b>168,06</b>	<b>20,80</b>	<b>240,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
День 8 (Среда)	<b>День 8 (Среда)</b>																					
День 8 (Среда)	<b>Завтрак</b>																					
День 8 (Среда)	1	Каша гречневая с молоком	150	5,59	4,15	24,46	157,58	0,36	0,14	0,14	13,50	-	80,57	144,62	68,50	2,10	-	-	0,007	413	413	
День 8 (Среда)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	0,000	789	789	
День 8 (Среда)	3	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10	-	0,09	0,72	107,52	-	17,10	58,64	9,04	0,80	94,40	0,018	-	0,011	1127	1127
День 8 (Среда)	4	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,017	875	875
День 8 (Среда)		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 8 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 8 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	0,002	850	850	
День 8 (Среда)	<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>20,75</b>	<b>40,31</b>	<b>131,31</b>	<b>976,36</b>	<b>12,56</b>	<b>2,75</b>	<b>1,03</b>	<b>136,02</b>	<b>0,00</b>	<b>269,88</b>	<b>380,03</b>	<b>124,84</b>	<b>7,59</b>	<b>94,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
День 8 (Среда)	<b>Обед</b>																					
День 8 (Среда)	1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	0,000	251	251	
День 8 (Среда)	2	Капуста пекинская	20	0,30	0,04	0,40	3,20	3,00	0,01	0,02	-	-	15,40	6,80	8,00</							

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2		
				г	г	г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.кв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
День 9 (Четверг)		<b>Завтрак</b>																					
День 9 (Четверг)	1	Суп молочный с вермишелью	200	7,33	9,71	26,96	224,60	0,96	0,07	0,23	42,74	-	201,81	170,32	26,27	0,66	-	-	-	0,015	317-2	317-2	
День 9 (Четверг)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,000	789	789	
День 9 (Четверг)	3	<i>Напиток на выбор:</i>																					
		Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,008	872-2	872-2	
		или																					
		Чай*	200/5	-	-	-	19,95	-	-	-	-		9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2		
		Сахар порционный*											0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887	
День 9 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25	
День 9 (Четверг)	5	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	-	21	21
День 9 (Четверг)	6	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,003	0,025	0,011	III	III	
<b>День 9 (Четверг) Итого:</b>			<b>625</b>	<b>18,83</b>	<b>19,04</b>	<b>86,48</b>	<b>589,47</b>	<b>3,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,63</b>	<b>116,74</b>	<b>1,25</b>	<b>608,28</b>	<b>530,40</b>	<b>63,57</b>	<b>1,72</b>	<b>196,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>			
День 9 (Четверг)		<b>Обед</b>																					
День 9 (Четверг)	1	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	0,001	249	249	
День 9 (Четверг)	2	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	237	
День 9 (Четверг)	3	Капуста свежая / Горошек консервированный	20	0,36	0,02	0,94	5,60	6,00	0,01	0,01	-	-	37,60	6,20	3,20	0,12	-	-	-	0,001	234	226	
День 9 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793		
День 9 (Четверг)	5	Суп «Минстон»	200	1,84	3,84	10,42	84,17	22,52	0,08	0,07	15,08	-	67,41	51,94	25,88	0,92	-	-	-	0,004	306	306	
День 9 (Четверг)	6	Шинцель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,004	716	716	
День 9 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	5,56	24,86	162,27	17,40	0,18	0,13	18,00	-	32,64	91,56	36,45	1,45	-	-	-	0,008	728	728	
День 9 (Четверг)	8	<i>Напиток на выбор:</i>																					
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969	
		или											0,20	0,08	15,45	64,66	20,00	0,01	0,01	-	-	0,000	922
День 9 (Четверг)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004	26	26	
<b>День 9 (Четверг) Итого:</b>			<b>798</b>	<b>28,15</b>	<b>33,86</b>	<b>107,65</b>	<b>841,91</b>	<b>70,16</b>	<b>0,46</b>	<b>0,37</b>	<b>86,42</b>	<b>0,00</b>	<b>282,62</b>	<b>444,95</b>	<b>113,22</b>	<b>6,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>День 9 (Четверг) Итого за день**</b>			<b>1423</b>	<b>46,98</b>	<b>52,90</b>	<b>194,13</b>	<b>1431,38</b>	<b>74,08</b>	<b>0,68</b>	<b>1,00</b>	<b>203,16</b>	<b>1,25</b>	<b>890,90</b>	<b>975,36</b>	<b>176,79</b>	<b>7,90</b>	<b>196,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>			
День 10 (Пятница)		<b>День 10 (Пятница)</b>																					
День 10 (Пятница)		<b>Завтрак</b>																					
День 10 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	180	6,33	6,91	36,09	229,37	0,59	0,11	0,15	25,65	-	128,67	160,12	37,92	0,80	-	-	-	0,010	418	418	
День 10 (Пятница)	2	<i>Напиток на выбор:</i>																					
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,017	875	875	
		или											0,20	0,08	5,00	19,95	-	0,01	0,01	-	877-2	877-2	
		Чай*	200/5	-	-	-	5,00	-	-	-	-		9,41	15,66	-	-	-	-	-	887	887		
День 10 (Пятница)	3	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25	
День 10 (Пятница)	4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,002	850	850	
День 10 (Пятница)	5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	1043	1043	
<b>День 10 (Пятница) Итого:</b>			<b>560</b>	<b>16,52</b>	<b>14,41</b>	<b>111,08</b>	<b>643,83</b>	<b>11,19</b>	<b>2,64</b>	<b>0,32</b>	<b>42,65</b>	<b>0,00</b>	<b>305,87</b>	<b>354,36</b>	<b>88,72</b>	<b>5,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
День 10 (Пятница)		<b>Обед</b>																					
День 10 (Пятница)	1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	0,000	251	251	
День 10 (Пятница)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	20	0,36	0,02	0,94	5,60	6,00	0,01	0,01	-	-	37,60	6,20	3,20	0,12	-	-	-	0,001	234	226	
День 10 (Пятница)	3	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	0,001	249	249	
День 10 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-		0,16	-	-	-	-	-	-	793	793		
День 10 (Пятница)	5	Ши «Новгородские»	200	1,62	2,42	6,75	55,66	15,64	0,05	0,05	11,04	-	123,87	37,34	16,83	0,59	-	-	-	0,003	349	349	
День 10 (Пятница)	6	Пельмени отварные	240	22,82	29,66	48,80	447,41	-	0,33	0,16	10,80	-	35,72	150,98	25,12	1,76	-	-	-	0,000	1011	1011	
День 10 (Пятница)	7	<i>Напиток на выбор:</i>																					
		Кисель из вишни	200	0,20	0,05	27,44	111,06	3,60	0,01	0,01	-	-	14,10	11,82	6,24	0,18	-	-	-	0,000	890	890	
		или											0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	921	921
День 10 (Пятница)	8	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004	26	26	
<b>День 10 (Пятница) Итого:</b>			<b>788</b>	<b>30,62</b>	<b>41,80</b>	<b>125,51</b>	<b>896,85</b>	<b>32,24</b>	<b>0,49</b>	<b>0,26</b>	<b>21,84</b>	<b>0,00</b>	<b>328,09</b>	<b>353,70</b>	<b>73,39</b>	<b>4,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>День 10 (Пятница) Итого за день**</b>			<b>1348</b>	<b>47,14</b>	<b>56,21</b>	<b>236,59</b>	<b>1540,68</b>	<b>43,44</b>	<b>3,14</b>	<b>0,59</b>	<b>64,49</b>	<b>0,00</b>	<b>633,96</b>	<b>708,06</b>	<b>162,11</b>	<b>10,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>			
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>Итого среднее за 5 дней**</b>	<b>1384</b>	<b>54,46</b>	<b>59,83</b>	<b>218,06</b>	<b>1613,19</b>	<b>68,21</b>	<b>1,73</b>	<b>1,45</b>	<b>1 481,92</b>	<b>0,25</b>	<b>873,15</b>	<b>1 052,95</b>	<b>191,03</b>	<b>12,69</b>	<b>126,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>Итого среднее за 10 дней**</b>	<b>1361</b>	<b>53,71</b>	<b>56,21</b>	<b>220,17</b>	<b>1584,55</b>	<b>59,82</b>	<b>1,80</b>	<b>1,31</b>	<b>1 228,97</b>	<b>0,43</b>	<b>815,36</b>	<b>1 017,72</b>	<b>200,82</b>	<b>13,38</b>	<b>119,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>			

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2	
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкт	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 1 (Понедельник)		День 1 (Понедельник)																				
День 1 (Понедельник)		Завтрак																				
День 1 (Понедельник)	1	Бlinы	180	12,83	11,30	68,40	426,41	0,54	0,17	0,19	37,92	-	135,78	171,49	27,70	1,34	-	-	-	0,01	982	982
День 1 (Понедельник)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 1 (Понедельник)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 1 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 1 (Понедельник)	5	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
День 1 (Понедельник)		200/5	-	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 1 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 1 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 1 (Понедельник)		Итого:	595	26,22	22,96	149,38	913,43	12,96	0,31	0,47	98,22	0,00	469,76	462,68	86,09	5,50	13,20	0,00	0,00	0,02		
День 1 (Понедельник)		Обед																				
День 1 (Понедельник)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 1 (Понедельник)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 1 (Понедельник)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 1 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 1 (Понедельник)	5	Суп «Министроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	0,00	306	306
День 1 (Понедельник)	6	Печень по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	4 334,40	-	362,48	284,03	17,88	5,28	-	-	-	0,01	583	583
День 1 (Понедельник)	7	Пирог картофельное	180	3,92	4,45	26,38	161,63	15,55	0,19	0,16	14,85	-	62,81	115,87	39,57	1,47	-	-	-	0,01	737	737
День 1 (Понедельник)	8	Напиток на выбор: Сок или Кисель из смородины*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
День 1 (Понедельник)		200/5	0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	0,00	892	892
День 1 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 1 (Понедельник)		Итого:	923	27,84	29,39	116,25	858,57	92,32	0,66	1,98	4368,10	0,00	661,01	651,90	136,24	10,85	0,00	0,00	0,00	0,04		
День 1 (Понедельник) Итого		Итого за день**	1518	54,06	52,34	265,63	1772,00	105,28	0,97	2,45	4466,32	0,00	1130,77	1114,58	222,33	16,36	13,20	0,00	0,00	0,06		
День 2 (Вторник)		День 2 (Вторник)																				
День 2 (Вторник)		Завтрак																				
День 2 (Вторник)	1	Каша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	0,01	418	418
День 2 (Вторник)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 2 (Вторник)	3	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
День 2 (Вторник)		200/5	-	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 2 (Вторник)	4	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	III	III
День 2 (Вторник)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	0,00	25	25
День 2 (Вторник)		Итого:	655	20,60	17,91	124,12	735,76	4,28	2,71	0,69	85,63	1,25	584,93	600,66	114,71	3,74	183,75	0,00	0,03	0,04		
День 2 (Вторник)		Обед																				
День 2 (Вторник)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 2 (Вторник)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 2 (Вторник)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 2 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 2 (Вторник)	5	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	3,03	12,66	86,29	14,88	0,06	0,06	13,80	-	113,64	53,88	24,14	1,13	-	-	-	0,01	264	264
День 2 (Вторник)	6	Говядина по-мексикански	100	14,19	12,43	10,52	224,97	20,50	0,11	0,14	5,04	-	26,86	173,06	34,29	2,51	13,04	0,00	0,00	0,01	572	572
День 2 (Вторник)	7	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,95	3,56	35,99	207,50	-	0,27	0,13	5,40	-	14,80	188,49	126,12	4,24	-	-	-	0,00	720	720
День 2 (Вторник)	8	Компот вишневый или Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,00	914	914
День 2 (Вторник)		200/5	0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	-	933	933	
День 2 (Вторник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 2 (Вторник)		Итого:	923	30,80	28,83	118,50	873,44	55,88	0,57	0,42	24,24	0,00	312,42	590,89	230,85	10,48	90,04	0,00	0,01	0,02		
День 2 (Вторник) Итого		Итого за день**	1578	51,40	46,74	242,61	1609,20	60,16	3,28	1,11	109,87	1,25	897,35	1191,54	345,56	14,21	273,79	0,00	0,04	0,07		
День 3 (Среда)		День 3 (Среда)																				
День 3 (Среда)		Завтрак																				
День 3 (Среда)	1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,00	1007	1007
День 3 (Среда)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 3 (Среда)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 3 (Среда)	4	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
День 3 (Среда)		200/5	-	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 3 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 3 (Среда)																						

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 3 (Среда)	5	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	288	288
День 3 (Среда)	6	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,00	716	716
День 3 (Среда)	7	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	-	34,37	83,29	30,11	1,37	-	-	-	0,00	461	461
День 3 (Среда)	8	Напиток на выбор: Сок или Компот из вишни с яблоками*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
День 3 (Среда)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 3 (Среда) Итого		Итого:	923	43,18	34,36	142,63	1040,25	39,27	0,67	0,42	83,75	0,00	316,02	585,40	150,27	10,91	240,00	0,00	0,00	0,02		
День 3 (Среда) Итого		Итого за день**	1503	69,81	56,52	270,31	1856,35	51,58	0,94	0,91	165,35	0,00	617,30	964,48	240,23	15,97	240,00	0,00	0,00	0,04		
День 4 (Четверг)		День 4 (Четверг)																				
День 4 (Четверг)		Завтрак																				
День 4 (Четверг)	1	Хлопья сладкие с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07	1,00	1,12	0,22	25,01	3,00	205,93	152,74	31,67	6,74	97,40	0,00	0,01	0,02	410-2	410-2
День 4 (Четверг)	2	Сыр полугорный	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 4 (Четверг)	3	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
День 4 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 4 (Четверг)	5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 4 (Четверг)	6	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	-	0,03	0,02	4,00	-	11,60	36,00	8,00	0,84	-	-	-	1043	1043	
День 4 (Четверг) Итого:		Итого:	665	26,75	19,97	172,30	965,53	11,71	3,67	0,45	83,01	3,00	520,93	445,98	91,72	12,38	110,60	0,00	0,01	0,04		
День 4 (Четверг)		Обед																				
День 4 (Четверг)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 4 (Четверг)	2	Капуста свекла / Гарнчек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 4 (Четверг)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 4 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 4 (Четверг)	5	Суп картофельный с рисом	250	1,79	3,71	15,20	99,73	8,18	0,05	0,04	12,60	-	20,75	48,51	20,10	0,59	-	-	-	0,00	300	300
День 4 (Четверг)	6	Второе блюдо на выбор: Котлеты рубленые (говядина) или Изделия рыбные формованные в панировке / Котлеты рыбные*	100	14,92	14,00	12,87	236,95	-	0,07	0,12	7,56	-	14,32	153,45	18,76	2,21	-	-	-	0,01	610	610
День 4 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728
День 4 (Четверг)	8	Напиток на выбор: Кисель из смородины или Компот из кураги	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	0,00	892	892
День 4 (Четверг)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 4 (Четверг) Итого:		Итого:	948	28,54	37,67	118,48	924,24	53,51	0,54	0,41	45,96	0,00	646,27	901,78	148,86	6,30	0,00	0,00	0,00	0,16		
День 4 (Четверг) Итого		Итого за день**	1613	55,29	57,64	290,78	1889,77	65,21	4,21	0,86	128,97	3,00	1167,20	1347,76	240,58	18,69	110,60	0,00	0,01	0,20		
День 5 (Пятница)		День 5 (Пятница)																				
День 5 (Пятница)		Завтрак																				
День 5 (Пятница)	1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	0,04	491	491
День 5 (Пятница)	2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 5 (Пятница)	3	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
День 5 (Пятница)	4	Хлебная корзина	80	6,00	2,32	41,12	209,60	-	0,09	0,02	-	-	18,80	67,20	10,40	0,96	-	-	-	25	25	
День 5 (Пятница)	5	Масло (порциими)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	0,01	30,00	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	0,00	18	18
День 5 (Пятница) Итого:		Итого:	600	31,96	37,92	75,53	774,89	10,89	0,26	0,95	65,11	0,00	311,34	545,56	76,30	8,22	0,00	0,00	0,00	0,05		
День 5 (Пятница)		Обед																				
День 5 (Пятница)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 5 (Пятница)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 5 (Пятница)	3	Морковь свежая / Кукурудза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 5 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 5 (Пятница)	5	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	288	288
День 5 (Пятница)	6	Печенье отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011
День 5 (Пятница)	7	Напиток на выбор: Сок или Компот вишневый*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
День 5 (Пятница)	8	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	914	914
День 5 (Пятница) Итого:		Итого:	923	46,09	49,69	147,23	1088,82	20,94	0,84	0,40	29,40	0,00	246,98	533,39	133,24	7,82	0,00	0,00	0,00	0,02		
День 5 (Пятница) Итого		Итого за день**	1523	78,05	87,61	222,76	1863,71	31,83	1,10	1,35	94,51	0,00	558,32	1078,95	209,54	16,04	0,00	0,00	0,00	0,07		
День 5 (Пятница) Итого		Итого среднее за 5 дней**	1547	61,72	60,17	258,42	1798,21	62,81	2,10	1,34	993,00	0,85	874,19	1139,46	251,65	16,25	127,52	0,00	0,01	0,09		
День 6 (Понедельник)		День 6 (Понедельник)																				
День 6 (Понедельник)		Завтрак																				
День 6 (Понедельник)	1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,00	1007	1007
День 6 (Понедельник)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 6 (Понедельник)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00		

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 6 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 6 (Понедельник)	5	Напиток на выбор:																				
		Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 6 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	887	887
День 6 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 6 (Понедельник)	Итого:		600	26,56	23,23	112,24	763,64	11,91	0,25	0,42	107,70	0,00	333,17	371,27	66,17	4,21	13,20	0,00	0,00	0,00		
День 6 (Понедельник)	Обед																					
День 6 (Понедельник)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 6 (Понедельник)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 6 (Понедельник)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 6 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 6 (Понедельник)	5	Рассольник	250	6,91	7,22	23,12	182,88	10,71	0,14	0,12	31,80	-	125,27	132,06	34,21	1,44	-	-	-	0,01	267	267
День 6 (Понедельник)	6	Второе блюдо на выбор:																				
		Биточки рубленые куриные или Фишболлы*	100	17,68	15,50	14,92	260,29	1,39	0,08	0,14	56,94	-	46,99	157,33	19,25	1,44	-	-	-	0,01	695	695
		Капуста тушеная	120	20,26	4,97	22,30	216,57	1,56	0,10	0,11	9,61	-	343,80	524,51	30,73	0,75	-	-	-	0,14	547	547
День 6 (Понедельник)	7	Напиток на выбор:																			390	390
День 6 (Понедельник)	8	Компот из плодов свежих (яблоки) или Напиток из плодов сухих (изюм)*	200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,80	0,03	0,02	-	-	15,04	9,68	7,92	2,03	-	-	-	0,00	927	927
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
		Итого:	963	38,35	27,84	122,39	898,27	94,17	0,47	0,43	61,66	0,00	1022,85	935,91	157,54	6,80	77,00	0,00	0,01	0,16		
День 6 (Понедельник) Итого	Итого за день**		1563	64,91	51,07	234,63	1661,91	106,07	0,72	0,85	169,36	0,00	1356,02	1307,18	223,72	11,01	90,20	0,00	0,01	0,16		
День 7 (Вторник)	День 7 (Вторник)	Завтрак																				
День 7 (Вторник)	1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	0,04	491	491
День 7 (Вторник)	2	Кекс с цукатами	80	5,92	21,40	46,76	402,95	0,05	0,07	0,12	67,22	-	23,85	70,68	10,05	1,01	-	-	-	0,01	1033	1033,2
День 7 (Вторник)	3	Напиток на выбор:																				
		Какао на молоке или Чай*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 7 (Вторник)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	0,00	25	25
День 7 (Вторник)	Итого:		555	32,34	46,73	86,69	896,59	0,43	0,26	0,92	89,43	0,00	213,18	497,73	45,71	5,77	0,00	0,00	0,00	0,04		
День 7 (Вторник)	Обед																					
День 7 (Вторник)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 7 (Вторник)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 7 (Вторник)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 7 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 7 (Вторник)	5	Суп куриный	250	5,17	4,97	11,83	110,89	6,53	0,08	0,07	18,33	-	23,21	73,71	21,73	0,98	-	-	-	0,00	338	338
День 7 (Вторник)	6	Запеканка картофельная с печенью	280	30,33	13,36	47,25	461,44	70,95	0,70	3,15	7 820,40	-	324,49	632,58	83,47	11,74	-	-	-	0,03	356	356
День 7 (Вторник)	7	Соус сметанный	30	0,89	3,77	2,80	47,78	0,06	0,01	0,02	20,40	-	98,59	12,14	1,85	0,07	-	-	-	0,00	761-3	761-3
День 7 (Вторник)	8	Напиток на выбор:																				
		Сок или Компот из кураги*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 7 (Вторник)	Итого:		953	43,92	32,00	128,64	1013,84	88,71	0,94	3,33	7859,13	0,00	600,76	909,61	156,51	18,27	240,00	0,00	0,00	0,05		
День 7 (Вторник) Итого	Итого за день**		1508	76,26	78,74	215,33	1910,43	89,14	1,19	4,25	7948,55	0,00	813,94	1407,34	202,22	24,04	240,00	0,00	0,00	0,09		
День 8 (Среда)	День 8 (Среда)	Завтрак																				
День 8 (Среда)	1	Каша гречневая с молоком	250	9,32	6,91	40,76	262,63	0,60	0,24	0,23	22,50	-	134,29	241,04	114,17	3,50	-	-	-	0,01	413	413
День 8 (Среда)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 8 (Среда)	3	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10	-	0,09	0,72	107,52	-	17,10	58,64	9,04	0,80	94,40	0,02	-	0,01	1127	1127
День 8 (Среда)	4	Напиток на выбор:																				
		Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 8 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	0,00	25	25
День 8 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 8 (Среда)	Итого:		710	24,48	43,08	147,62	1081,41	12,80	2,84	1,12	145,02	0,00	323,60	476,45	170,50	8,99	94,40	0,02	0,00	0,04		
День 8 (Среда)	Обед																					
День 8 (Среда)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 8 (Среда)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233</

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2		
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкт	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
День 8 (Среда)	8	Напиток на выбор: Компот вишневый или Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,00	914	914	
		Хлебная корзина		0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	-	933	933	
		Итого:		923	36,60	35,67	125,96	961,28	54,86	0,49	0,40	40,57	0,00	649,49	847,07	153,14	7,50	77,00	0,00	0,01	0,13		
День 8 (Среда) Итого		Итого за день**	1633	61,09	78,75	273,57	2042,69	67,66	3,33	1,52	185,59	0,00	973,08	1323,52	323,65	16,50	171,40	0,02	0,01	0,17			
День 9 (Четверг)		День 9 (Четверг)																					
День 9 (Четверг)		Завтрак																					
День 9 (Четверг)	1	Суп молочный с вермишелью	250	9,16	12,13	33,70	280,75	1,20	0,09	0,29	53,43	-	252,26	212,90	32,84	0,83	-	-	-	0,02	317-2	317-2	
День 9 (Четверг)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789	
День 9 (Четверг)	3	Напиток на выбор: Кафе на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2	
		Хлебная корзина		60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
		Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	21	21	
День 9 (Четверг)	4	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	III	III	
День 9 (Четверг) Итого:		Итого:	675	20,66	21,47	93,22	645,62	4,16	0,23	0,69	127,43	1,25	658,73	572,98	70,14	1,88	196,95	0,00	0,03	0,03			
День 9 (Четверг)		Обед																					
День 9 (Четверг)	1	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249	
День 9 (Четверг)	2	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237	
День 9 (Четверг)	3	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226	
День 9 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793		
День 9 (Четверг)	5	Суп «Минестроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	0,00	306	306	
День 9 (Четверг)	6	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,00	716	716	
День 9 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728	
День 9 (Четверг)	8	Напиток на выбор: Сок или Компот из смородины*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969	
		Хлебная корзина		80	0,20	0,08	15,45	64,66	20,00	0,01	0,01	-	-	7,62	6,60	6,20	0,30	-	-	-	0,00	922	922
		Итого:		923	29,83	35,97	117,35	906,96	86,02	0,54	0,43	93,79	0,00	341,70	495,45	137,18	6,99	0,00	0,00	0,00	0,03		
День 9 (Четверг) Итого:		Итого за день**	1598	50,49	57,44	210,56	1552,58	90,18	0,77	1,12	221,22	1,25	1000,43	1068,43	207,31	8,87	196,95	0,00	0,03	0,06			
День 10 (Пятница)		День 10 (Пятница)																					
День 10 (Пятница)		Завтрак																					
День 10 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	0,01	418	418	
День 10 (Пятница)	2	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875	
		Хлебная корзина		60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
		Фрукты свежие по сезонности		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 10 (Пятница)	3	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	1043	1043	
День 10 (Пятница) Итого:		Итого:	630	18,98	17,10	125,11	733,04	11,43	2,68	0,38	52,63	0,00	355,91	416,63	103,47	6,19	0,00	0,00	0,00	0,03			
День 10 (Пятница)		Обед																					
День 10 (Пятница)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251	
День 10 (Пятница)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226	
День 10 (Пятница)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249	
День 10 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793		
День 10 (Пятница)	5	Щи «Новгородские»	250	2,02	3,03	8,44	69,57	19,56	0,06	0,06	13,80	-	154,84	46,67	21,04	0,74	-	-	-	0,00	349	349	
День 10 (Пятница)	6	Пельмени отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011	
День 10 (Пятница)	7	Напиток на выбор: Кисель из вишни или Компот из кураги*	200	0,20	0,05	27,44	111,06	3,60	0,01	0,01	-	-	14,10	11,82	6,24	0,18	-	-	-	0,00	890	890	
		Хлебная корзина		80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
		Итого:		923	35,38	47,41	136,98	995,23	45,91	0,58	0,32	26,40	0,00	398,76	403,05	89,28	5,42	0,00	0,00	0,00	0,01		
День 10 (Пятница) Итого:		Итого за день**	1553	54,36	64,51	262,10	1728,26	57,33	3,26	0,70	79,03	0,00	754,67	819,68	192,75	11,61	0,00	0,00	0,00	0,05			
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней**	1571	61,42	66,10	239,24	1779,18	82,08	1,86	1,69	1 720,75	0,25	979,63	1 185,23	229,93	14,41	139,71	0,00	0,01	0,11			
Итого за 10 дней		Итого среднее за 10 дней**	1559	61,57	63,13	248,83	1788,69	72,44	1,98	1,51	1 356,87	0,55	926,91	1 162,35	240,79	15,33	133,61	0,00	0,01	0,10			