


ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей
в возрасте с 12 до 18 лет**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»


Т.И.Ложкина

«14»  2021 г.

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1 день понедельник

ЗАВТРАК

Б003412	Каша молочная "Дружба" вязкая	200/10	207,00	4,84	9,32	25,96	0,07	0,21	0,02	0,66	101,78	111,32	24,9	0,5
Б000058	Какао с молоком	200,00	123,00	3,12	2,89	21,25	0,02	0,21	0,00	0,09	94,51	83	14,94	0,43
Б000958	Сыр порциями	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
Б000039	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Б000749	Фрукты свежие	100,00	73,00	0,63	0,45	16,6	0,03	3,35	0,00	0,6	27,99	23,31	17,47	3,35
Б000911	Молоко фруктовое штучное	200,00	53,00	2,63	2,82	4,28	0,00	5,2	0,00	1,3	105,6	78,3	12,18	0,00
Итого ЗА ЗАВТРАК		780,00	650,00	20,60	24,19	87,49	0,18	9,16	0,07	3,74	601,63	466,46	94,02	5,25

ОБЕД

Б000766	Суп картофельный с гречневой крупой	250	264,64	10,82	15,76	21,13	0,11	9,66	0,00	1,11	14,18	61,69	25,52	0,96
Б000479	Рулет с яйцом	120,00	188,20	9,26	15,21	11,06	0,05	0,11	0,66	0,32	34,92	149,32	22,70	2,34
Б002868	Рагу из овощей	150,00	133,00	2,54	5,91	17,45	0,06	5,39	0,00	3,39	37,25	59,71	27,99	0,93
Б000887	Хлеб пшеничный	80,00	188,00	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	0,00	0,88	16	52	11,2	0,88
Б001171	Компот из смеси сухофруктов	200,00	110,00	0,08	0,00	17,65	0,00	0,48	0,00	0,00	2,48	1,66	1,82	0,14
Итого за обед		800,00	883,84	28,78	37,52	106,65	0,31	15,64	0,66	5,70	104,83	324,38	89,23	5,25
Итого за день			1533,84	49,38	61,71	194,14	0,49	24,80	0,73	9,44	706,46	790,84	183,25	10,50

2 день вторник

ЗАВТРАК

Б002877	Запеканка из творога с молоком сгущенным	230,00	716,00	32,24	21,71	43,18	0,06	0,28	0,06	0,74	334,62	381,53	48,87	9,97
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Итого ЗА ЗАВТРАК		430,00	767,00	32,42	21,75	55,70	0,06	0,30	0,06	0,74	338,69	387,77	52,20	10,63

ОБЕД

Б000041	Икра кабачковая	100,00	122,00	2	9	8,54	0,02	7	0,00	0	41	37	15	0,7
Б002702	Борщ с капустой и картофелем	250,00	109,00	2,53	5,47	12,44	0,03	3,22	0,11	2,29	38,51	46,31	19,43	0,99
Б003494	Чахобили (филе бедра)	75,00	193,00	12,95	14,88	1,76	0,00	0,29	0,00	4,43	13,68	6,49	2,47	0,18
Б002111	Рис отварной	200,00	272,80	4,92	8,1	45,08	0,04	0,00	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
Б000102	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		865,00	846,80	25,06	37,92	101,47	0,15	16,91	0,16	8,12	118,20	244,18	88,35	4,17
Итого за день			1613,80	57,48	59,67	157,17	0,21	17,21	0,22	8,86	456,89	631,95	140,55	14,80

3 день среда

ЗАВТРАК

Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б003482	Котлета рыбная (филе трески), соус сметанный	120,00	205,80	7,46	12,77	13,84	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,5	18,67	0,58

Б001529	Картофельное пюре	200,00	184,00	4,2	8,8	21,8	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Б000107	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Б000306	Фрукты свежие	119,00	50,00	0,39	0,37	11,24	0,01	4,19	0,00	0,00	14,74	10,02	8,2	2
Итого ЗА ЗАВТРАК		779,00	699,80	16,64	27,02	96,10	0,31	13,98	0,10	4,08	168,19	249,51	105,09	5,76

ОБЕД

Б001674	Икра морковная	100,00	115,00	2,40	7,10	10,40	3,00	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
Б001676	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	141,00	3,54	9,36	10,79	3,00	8,25	0,01	3,82	52,87	70,52	31,97	1,80
Б002522	Гуляш из говядины	100,00	249,84	10,41	11,8	20,5	0,07	1,3	0,00	0	17	0	0	3,2
Б002096	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	318,94	10,773	9,882	51,91	0,29	0	0,05	0,86	19,95	283,71	189,42	6,36
Б000108	Компот из вишни с/м	200,00	75,00	0,14	0,08	18,4	0,01	0,48	0,00	0,06	6,04	4,54	3,93	0,12
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000749	Фрукты свежие (мандарин)	100,00	38,00	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,00	0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед		990,00	1012,78	30,54	38,85	134,71	6,48	55,93	0,06	9,62	187,18	488,76	282,68	14,64
Итого за день			1712,58	47,18	65,87	230,81	6,79	69,91	0,16	13,70	355,37	738,27	387,77	20,40

4 день четверг

ЗАВТРАК

Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б002506	Котлета полтавская	75,00	219,00	10,96	15,6	4,52	0,09	0,02	0,00	3,39	22,05	141,7	20,66	2,36
Б000856	Макароны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Б000319	Апельсин свежий	306,00	87,00	1,74	0,36	19,22	0,06	49,2	0,00	0,45	61,34	41,03	23,19	0,54
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		666,00	684,00	21,27	24,88	89,68	0,27	52,06	0,02	8,59	123,02	276,77	77,71	5,44

ОБЕД

Б000344	Икра баклажанная	100,000	148,00	1,70	13,30	5,10	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70
Б000380	Рассольник ленинградский	280	135,00	3,38	6,41	16,01	0,06	2,61	0,12	2,44	28,52	63,50	20,02	0,96
Б002593	Рагу из птицы (филе бедра)	75/180	509,69	22,20	20,01	60,20	0,14	11,09	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
Б000108	Компот из вишни с/м	200,00	75,00	0,14	0,08	18,4	0,01	0,48	0,00	0,06	6,04	4,54	3,93	0,12
Б000887	Хлеб пшеничный	80,00	188,00	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	0,00	0,88	16	52	11,2	0,88
Итого за обед		915,00	1055,69	33,50	40,44	139,07	0,34	21,18	0,14	11,92	122,13	309,90	94,72	4,72
Итого за день			1739,69	54,77	65,32	228,75	0,61	73,24	0,16	20,51	245,15	586,67	172,43	10,16

5 день пятница

ЗАВТРАК

Б002405	Плов (свинина)	60/150	315,00	18,82	11,10	35,01	0,70	0,57	0,00	3,47	28,77	216,53	43,61	1,77
Б000070	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Б001111	Молоко 0,2	200,00	96,00	5,26	4,93	7,74	0,00	0,4	0,00	0,00	185,68	135,72	21,14	0,09

Итого ЗА ЗАВТРАК		450,00	595,00	29,40	18,83	77,28	0,77	1,18	0,00	4,26	315,70	449,60	86,83	2,60
ОБЕД														
Б000041	Икра кабачковая	100,00	122,00	2,00	9,00	8,54	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
Б000042	Суп картофельный с бобовыми	250,00	152,00	6,12	5,13	20,31	0,02	6,88	0,11	4,26	42,08	99,08	39,04	2,01
Б002036	Тефтели (оленина, бедро куриное) с соусом	100,00	217,00	13,37	12,65	12,35	0,09	0,18	0,53	1,25	27,46	107,61	18,17	1,66
Б000176	Картофель отварной	220,00	229,31	4,18	10,78	28,89	0,22	30,58	0,06	0,22	24,2	114,4	44	1,76
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000749	Фрукты свежие	100,00	73,00	0,63	0,45	16,6	0,03	3,35	0,00	0,6	27,99	23,31	17,47	3,35
Итого за обед		1100,00	1009,31	118,96	128,48	204,42	90,43	138,01	90,70	97,21	269,12	532,63	243,37	101,50
Итого за день			1604,31	148,36	147,31	281,70	91,20	139,19	90,70	101,47	584,82	982,23	330,20	104,10

6 день понедельник

ЗАВТРАК														
Б000319	Апельсин весовой	306,00	87,00	1,74	0,36	19,22	0,06	49,2	0,00	0,45	61,34	41,03	23,19	0,54
Б000054	Каша молочная "Дружба" вязкая	200/10	221,00	5,63	9,3	28,67	0,09	0,08	0,03	0,84	102,82	123,77	28,25	0,59
Б000058	Какао с молоком	200,00	123,00	3,12	2,89	21,25	0,02	0,21	0,00	0,09	94,51	83	14,94	0,43
Б000958	Сыр	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
Б000039	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		786,00	625,00	19,87	21,26	88,54	0,23	49,68	0,08	2,47	530,42	418,33	90,91	2,53

ОБЕД														
Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б001900	Свекольник	250,00	125,00	3,06	5,26	16,38	0,04	2,81	0,13	0,35	43,99	62,58	24,84	1,29
Б000747	Голубцы ленивые с соусом	200,00	292,44	17,7	17,2	16,7	0,23	8,87	0,03	0,57	73,94	235,2	34,02	2,97
Б000856	Макароны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
Б000107	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Б000815	Банан	100,00	96,00	1,5	0,5	21	0,04	10,00	0,00	0,4	8	28	42	0,6
Итого за обед		1040,00	953,44	31,57	31,84	134,95	0,44	24,63	0,18	6,07	186,58	435,68	147,28	7,27
Итого за день			1578,44	51,44	53,10	223,49	0,67	74,31	0,26	8,54	717,00	854,01	238,19	9,80

7 день вторник

ЗАВТРАК														
Б000911	Молоко фруктовое штучное	200,00	53,00	2,63	2,82	4,28	0,00	5,2	0,00	1,3	105,6	78,3	12,18	0,00
Б000971	Салат из свеклы с маслом растительным	50,00	41,00	0,63	2,24	4,64	0,01	0,76	0,00	1,12	16,85	15,46	8,1	0,53
Б002207	Мясо тушеное	100,00	241,00	10,21	21,25	2,3	0,16	0,3	0,00	2,5	12,56	79,05	12,81	0,89
Б000160	Картофельное пюре	150,00	128,00	2,96	3,9	20,16	0,09	4,13	0,02	0,27	32,94	74,51	24,92	0,9
Б000169	Чай с лимоном	200/7	53,00	0,24	0,04	12,83	0,00	1,14	0,00	0,00	6,53	7,58	4,06	0,7
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		747,00	550,00	16,89	27,75	58,17	0,31	6,33	0,02	4,68	76,97	205,83	61,37	3,67

ОБЕД														
Б001676	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	97,00	2,58	5,49	9,32	0,04	4,91	0,11	2,25	38,62	43,69	17,40	0,72
Б001896	Печень по строгановски	75/75	174,00	17,79	10,63	1,68	0,17	5,98	3,28	5,47	14,11	266,67	16,81	5,89
Б002111	Рис отварной	150,00	190,00	3,38	4,21	34,64	0,02	0,01	0,01	0,4	4,6	62,84	20,46	0,43
Б000107	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		890,00	1034,00	35,04	32,09	151,39	0,29	11,03	3,40	8,91	90,51	424,53	82,04	8,22
Итого за день			1584,00	51,93	59,84	209,56	0,60	17,36	3,42	13,59	167,48	630,36	143,41	11,89

8 день среда

ЗАВТРАК														
Б000749	Груша свежая	170,00	66,00	0,58	0,41	15,17	0,03	3,06	0,00	0,55	25,59	21,3	15,97	3,06
Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б000074	Птица тушеная в соусе (филе бедра)	75/30	118,00	12,93	6,51	1,99	0,00	0,13	0,00	0,04	10,22	2,24	1,41	0,12
Б002096	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	5,72	4,67	28,74	0,14	0,05	0,02	3,51	9	116,23	77,12	2,57
Б000070	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		765,00	608,00	25,37	19,15	83,96	0,26	6,27	0,02	7,66	164,92	260,78	129,43	7,09

ОБЕД														
Б000344	Икра баклажанная	100,000	148,00	1,70	13,30	5,10	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70
Б000373	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	180,64	6,71	6,76	23,25	0,11	8,66	0,00	1,45	16,01	66,67	25,20	1,00
Б001127	Жаркое по домашнему	75/150	362,72	21,45	14,58	19,52	0,92	4,25	0,00	4,55	28,06	244,32	45,63	2,36
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000749	Фрукты свежие (мандарин)	100,00	38,00	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,00	0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед		915,00	855,36	33,32	35,31	83,10	1,18	57,93	0,00	12,08	138,46	420,22	116,52	6,18
Итого за день			1463,36	58,69	54,46	167,06	1,44	64,20	0,02	19,74	303,38	681,00	245,95	13,27

9 день четверг

ЗАВТРАК														
Б000306	Яблоки,весовые	350,00	147,00	1,16	1,09	33,07	0,02	12,32	0,00	0,00	43,37	29,48	24,12	5,89
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Б000877	Помидоры свежие	50,00	11,00	0,49	0,08	2,07	0,01	2	0,00	0,2	5,42	9,84	7,57	0,34
Б002855	Поджарка (свинина)	75/15	191,00	19,45	11,50	2,39	0,85	0,61	0,00	2,98	20,85	195,68	25,97	1,60
Б000856	Макароны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
Б000169	Чай с лимоном	200/7	53,00	0,24	0,04	12,83	0,00	1,14	0,00	0,00	6,53	7,58	4,06	0,7
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		987,00	1042,00	36,43	28,27	160,31	0,98	16,07	0,02	5,16	92,87	306,72	79,40	9,81

ОБЕД														
Б000911	Молоко фруктовое штучное,шт	200,00	53,00	2,63	2,82	4,28	0,00	5,2	0,00	1,3	105,6	78,3	12,18	0,00
Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б002702	Борщ с капустой и картофелем	250,00	162,00	5,16	8,29	16,73	0,03	8,71	0,00	3,60	143,81	124,61	31,64	0,96

Б001868	Плов из птицы(филе бедра)	75/180	387,00	17,08	15,90	43,48	0,02	0,58	0,00	5,69	26,84	84,91	31,48	0,83
Б001634	Горошек консервированный	30,00	11,00	0,83	0,06	1,82	0,02	0,48	0,00	0,36	4,65	14,09	4,77	0,15
Б000102	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого за обед		1075,00	835,00	29,55	32,19	106,52	0,15	24,19	0,00	14,65	313,74	359,79	109,09	3,43
Итого за день			1877,00	65,98	60,46	266,83	1,13	40,26	0,02	19,81	406,61	666,51	188,49	13,24

10 день пятница

ЗАВТРАК														
Б000319	Апельсин	210,00	43,20	1,42	0,3	15,7	0,05	40,2	0,00	0,37	50,12	33,52	18,95	0,44
Б001794	Омлет смешанный с колбасой	225,00	386,00	23,4	30,83	3,65	0,07	0,03	0,14	3,29	127,18	316,25	27,74	3,41
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Б000039	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		675,00	579,20	27,89	32,22	51,27	0,17	40,25	0,14	4,66	189,12	385,60	61,50	5,19

ОБЕД														
Б000911	Молоко фруктовое штучное	200,00	53,00	2,63	2,82	4,28	0,00	5,2	0,00	1,3	105,6	78,3	12,18	0,00
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Б002374	Суп картофельный с рисом	250,00	106,00	2,98	2,92	16,93	0,05	3,71	0,00	1,25	21,57	58,22	22,47	0,87
Б002190	Зразы с соусом	70/30	167,80	8,77	9,73	10,22	0,31	0,55	0,01	3,71	21,99	101,60	17,57	1,24
Б001529	Картофельное пюре	200,00	184,00	4,2	8,8	21,8	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Б000108	Компот из вишни с/м	200,00	75,00	0,14	0,08	18,4	0,01	0,48	0,00	0,06	6,04	4,54	3,93	0,12
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		1090,00	1033,80	28,72	36,22	146,90	0,60	16,74	0,07	7,40	219,52	411,65	110,51	4,99
Итого за день			1613,00	56,61	68,44	198,17	0,77	56,99	0,21	12,06	408,64	797,25	172,01	10,18

11 день понедельник

ЗАВТРАК														
Б000054	Каша молочная "Дружба" вязкая	200/10	221,00	5,63	9,3	28,67	0,09	0,08	0,03	0,84	102,82	123,77	28,25	0,59
Б000058	Какао с молоком	200,00	123,00	3,12	2,89	21,25	0,02	0,21	0,00	0,09	94,51	83	14,94	0,43
Б000958	Сыр	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
Б001855	Масло сливочное	20,00	116,00	0,15	12,76	0,24	0,00	0,00	0,05	0,47	4,22	5,22	0,09	0,03
Б000039	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		500,00	654,00	18,28	33,66	69,56	0,17	0,48	0,13	2,49	473,30	382,52	67,81	2,02

ОБЕД														
Б000344	Икра баклажанная	100,000	148,00	1,70	13,30	5,10	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70
Б002670	Суп крестьянский с пшеном	250,00	189,00	7,77	9,75	17,78	0,04	3,93	0,00	2,38	213,81	178,56	37,75	0,73
Б003537	Котлета по-хлыновски	100,00	294,00	12,76	23,89	7,04	0,4	0,8	0,01	3,33	21,91	138,66	24,35	1,41
Б002868	Рагу из овощей	150,00	133,00	2,54	5,91	17,45	0,06	5,39	0,00	3,39	37,25	59,71	27,99	0,93
Б000111	Компот из клубники с/м	200,00	75,00	0,14	0,06	18,38	0,01	1,92	0,00	0,11	6,5	3,48	2,72	0,23
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		840,00	914,00	27,39	53,34	80,96	0,60	19,04	0,01	15,09	334,79	466,40	124,17	5,36
Итого за день			1568,00	45,67	87,00	150,52	0,77	19,52	0,14	17,58	808,09	848,92	191,98	7,38

12 день вторник

ЗАВТРАК

Б002877	Запеканка из творога	200,00	408,00	30,21	19,47	27,89	0,05	0,16	0,05	0,67	253,57	347,6	40	9,92
Б002568	Молоко сгущеное весовое	30,00	308,00	2,03	2,24	15,29	0,01	0,12	0,01	0,07	81,05	33,93	8,87	0,05
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Итого ЗА ЗАВТРАК		430,00	767,00	32,42	21,75	55,70	0,06	0,30	0,06	0,74	338,69	387,77	52,20	10,63

ОБЕД

Б000042	Суп картофельный с бобовыми	250,00	140,00	5,60	5,05	18,03	0,12	1,88	0,11	4,06	35,91	87,76	30,34	1,63
Б002207	Мясо тушеное*(свинина)	120,00	289,00	12,25	25,5	2,76	0,19	0,36	0,00	3	15,07	94,86	15,37	1,07
Б002096	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	5,72	4,67	28,74	0,14	0,05	0,02	3,51	9	116,23	77,12	2,57
Б000107	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000319	Апельсин	250,00	71,00	1,42	0,3	15,7	0,05	40,2	0,00	0,37	50,12	33,52	18,95	0,44
Итого за обед		1010,00	868,00	28,39	35,95	107,89	0,56	42,62	0,13	11,82	147,51	409,46	174,03	7,60
Итого за день			1635,00	60,81	57,70	163,59	0,62	42,92	0,19	12,56	486,20	797,23	226,23	18,23

13 день среда

ЗАВТРАК

Б000749	Груша	252,00	98,00	0,86	0,6	22,49	0,04	4,54	0,00	0,82	37,93	31,58	23,68	4,54
Б002405	Плов	60/150	282,31	16,29	10,28	35,01	0,59	0,57	0,00	3,47	27,86	191,89	40,69	1,59
Б000169	Чай с лимоном	200/7	53,00	0,24	0,04	12,83	0,00	1,14	0,00	0,00	6,53	7,58	4,06	0,7
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65

ОБЕД

Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б002882	Суп из овощей	250,00	104,00	2,62	5,54	10,92	0,04	3,44	0,11	2,35	30,03	48,44	18,06	0,74
Б001010	Котлета из птицы (филе бедра)	100,00	226,00	17,02	11,56	13,36	0,08	0,16	0,00	2,9	30,84	119,04	24,12	2,12
Б001529	Картофельное пюре	150,00	128,00	2,9	3,93	20,21	0,09	4,16	0,02	0,26	32,94	73,64	24,86	0,89
Б001171	Компот из клюквы св/м	200,00	71,00	0,08	0,00	17,65	0,00	0,48	0,00	0,00	2,48	1,66	1,82	0,14
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		945,00	1047,00	34,25	38,37	140,97	0,28	11,08	0,13	9,17	128,13	328,24	98,83	5,91
Итого за день			1567,31	54,49	49,61	229,54	0,96	17,33	0,13	14,25	208,54	588,52	178,74	13,39

14 день четверг

ЗАВТРАК

Б000306	Яблоки,весовые	200,00	105,00	0,89	0,75	25,77	0,03	17,6	0,00	0,00	61,95	42,11	34,45	8,42
Б002522	Гуляш (свинина)	125,00	169,00	16,42	9,94	3,21	0,71	0,5	0,00	2,65	16,83	163,19	21,77	1,33
Б000856	Макароны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		715,00	592,00	25,06	14,85	91,39	0,84	18,12	0,02	4,63	99,55	275,68	77,23	11,69

ОБЕД

Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б002702	Борщ с капустой и картофелем	200,00	99,00	2,35	5,45	10,13	0,02	2,59	0,12	1,83	35,24	41,26	16,15	0,82
Б002593	Рагу из птицы (филе бедра)	75/180	509,69	22,20	20,01	60,20	0,14	11,09	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
Б000108	Компот из вишни с/м	200,00	75,00	0,14	0,08	18,4	0,01	0,48	0,00	0,06	6,04	4,54	3,93	0,12
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		895,00	1191,69	35,51	42,17	167,53	0,24	16,98	0,14	9,08	101,03	283,31	93,86	4,96
Итого за день			1 101	35,42	33,72	164,4	0,43	11,34	0,19	8,28	583,97	655,53	165,72	8,84

15 день пятница**ЗАВТРАК**

Б000749	Груша	252,00	98,00	0,86	0,6	22,49	0,04	4,54	0,00	0,82	37,93	31,58	23,68	4,54
Б002125	Фрикадельки в соусе (говядина)	60/30	123,00	8,34	5,87	9,11	0,02	0,20	0,00	0,70	19,23	76,96	12,55	1,20
Б000176	Картофель отварной	220,00	229,31	4,18	10,78	28,89	0,22	30,58	0,06	0,22	24,2	114,4	44	1,76
Б000070	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Б000911	Молоко фруктовое штучное	200,00	53,00	2,63	2,82	4,28	0,00	5,2	0,00	1,3	105,6	78,3	12,18	0,00
Итого ЗА ЗАВТРАК		1002,00	687,31	21,33	22,87	99,30	0,35	40,73	0,06	3,83	288,21	398,59	114,49	8,24

ОБЕД

Б000301	Огурец консервированный	50,00	6,00	1,3	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0,00	0,00	0,5
Б000765	Суп картофельный с колбасой и яйцом	250,00	103,00	3,19	4,25	13,08	0,06	2,66	0,12	1,32	23,39	61,41	19,78	0,92
Б000481	Рулет с яйцом(свинина)	100,00	200,00	12	25,14	14,56	0,18	0,00	0,02	1,04	19,85	88,84	12,45	1
Б001660	Соус молочный	30,00	21,00	0,57	1,28	1,79	0,01	0,01	0,01	0,05	15,34	12,21	1,88	0,03
Б002111	Рис отварной	150,00	190,00	3,38	4,21	34,64	0,02	0,01	0,01	0,4	4,6	62,84	20,46	0,43
Б000102	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000911	Молоко фруктовое штучное	200,00	53,00	2,63	2,82	4,28	0,00	5,2	0,00	1,3	105,6	78,3	12,18	0,00
Итого за обед		1020,00	723,00	25,73	38,17	102,57	0,33	14,28	0,16	5,13	195,99	363,58	87,80	4,48
Итого за день			1410,31	47,06	61,04	201,87	0,68	55,01	0,22	8,96	484,20	762,17	202,29	12,72

16 день понедельник**ЗАВТРАК**

Б003483	Каша молочная из гречневой группы	200/10	261,96	18,04	9,54	48,49	0,22	0,29	0,1	0,28	160,73	244,36	64,52	1,7
Б000070	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
Б001855	Масло сливочное	20,00	116,00	0,15	12,76	0,24	0,00	0,00	0,05	0,47	4,22	5,22	0,09	0,03
Б000958	Сыр	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
Б000039	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		500,00	668,96	30,04	33,49	84,42	0,30	0,69	0,20	1,84	529,86	488,23	99,74	2,79

ОБЕД

Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б000380	Рассольник ленинградский	250,00	127,00	3,25	5,63	15,87	0,06	2,60	0,11	2,44	25,19	61,23	19,71	0,95
Б002018	Биточки по-селянски	100/50	300,00	15,77	12,76	3,96	0,03	0,31	0,00	2,94	14,28	98,06	13,70	1,44
Б000107	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
Б000856	Макароны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б001111	Молоко 0,2	200,00	96,00	5,26	4,93	7,74	0,00	0,4	0,00	0,00	185,68	135,72	21,14	0,09
Итого за обед		1015,00	951,00	33,22	32,31	105,41	0,22	6,26	0,13	10,22	290,03	430,67	105,85	5,60
Итого за день			1619,96	63,26	65,80	189,83	0,52	6,95	0,33	12,06	819,89	918,90	205,59	8,39

17 день вторник

ЗАВТРАК														
Б000319	Апельсин	300,00	85,00	1,7	0,35	18,84	0,06	48,24	0,00	0,44	60,14	40,22	22,73	0,53
Б002855	Поджарка (свинина)	75/15	191,00	19,45	11,50	2,39	0,85	0,61	0,00	2,98	20,85	195,68	25,97	1,60
Б002111	Рис отварной	200,00	272,80	4,92	8,1	45,08	0,04	0	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		830,00	686,80	29,10	20,31	97,07	1,00	48,87	0,05	4,59	99,95	365,77	93,91	4,14

ОБЕД														
Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б000766	Суп картофельный с гречей	250,00	102,00	2,97	3,02	15,77	0,06	2,68	0,11	1,55	20,81	60,21	26,07	1,02
Б001010	Котлета из птицы (филе бедра)	75,00	170,00	12,77	8,67	10,02	0,06	0,12	0,00	2,17	23,13	89,28	18,09	1,59
Б002868	Рагу из овощей	150,00	133,00	2,54	5,91	17,45	0,06	5,39	0,00	3,39	37,25	59,71	27,99	0,93
Б000111	Компот из клубники с/м,20/20	200,00	75,00	0,14	0,06	18,38	0,01	1,92	0,00	0,11	6,5	3,48	2,72	0,23
Б001204	Хлеб хибинский/вес	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		915,00	988,00	29,24	34,29	140,42	0,26	12,93	0,11	10,87	118,87	291,33	104,08	5,73
Итого за день			1674,80	58,34	54,60	237,49	1,26	61,80	0,16	15,46	218,82	657,10	197,99	9,87

18 день среда

ЗАВТРАК														
Б000877	Помидоры свежие	50,00	11,00	0,49	0,08	2,07	0,01	2	0,00	0,2	5,42	9,84	7,57	0,34
Б000160	Картофельное пюре	180,00	188,00	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
Б002158	Шницель натуральный	75,00	173,00	15,54	9,63	5,99	0,63	0,00	0,02	2,59	17,34	165,3	23,9	1,74
Б000169	Чай с лимоном	200/7	53,00	0,24	0,04	12,83	0,00	1,14	0,00	0,00	6,53	7,58	4,06	0,7
Б000887	Хлеб пшеничный/вес	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Б000911	Молоко фруктовое штучное,шт	200,00	53,00	2,63	2,82	4,28	0,00	5,2	0,00	1,3	105,6	78,3	12,18	0,00
Б000306	Яблоки,весовые	284,00	119,00	0,94	0,88	26,84	0,02	10	0,00	0,00	35,19	23,92	19,57	4,78
Итого ЗА ЗАВТРАК		1036,00	684,00	28,77	14,41	109,61	0,80	18,34	0,02	5,76	194,17	366,17	89,96	9,09

ОБЕД														
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Б001831	Салат из помидоров свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б001676	Ши из свежей капусты с картофелем	250,00	97,00	2,56	5,49	9,30	0,04	4,90	0,11	2,25	38,48	43,46	17,33	0,72
Б001868	Плов из птицы(филе бедра)	55/150	244,30	16,36	14,20	36,29	0,02	0,48	0,00	4,74	23,79	70,76	26,32	0,71
Б001171	Компот из клюквы св/м 200	200,00	71,00	0,08	0,00	17,65	0,00	0,48	0,00	0,00	2,48	1,66	1,82	0,14
Б001204	Хлеб хибинский/вес	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		915,00	920,30	29,82	36,32	142,04	0,13	8,68	0,11	10,64	95,93	194,53	74,68	3,53
Итого за день			1604,30	58,59	50,73	251,65	0,93	27,02	0,13	16,40	290,10	560,70	164,64	12,62

19 день четверг

ЗАВТРАК														
Б002207	Мясо тушеное*(свинина)	100,00	241,00	10,21	21,25	2,3	0,16	0,3	0,00	2,5	12,56	79,05	12,81	0,89
Б000958	Сыр,вес	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
Б000856	Макаронны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
Б000038	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		520,00	654,00	24,45	33,07	64,71	0,27	0,51	0,07	4,57	297,33	290,37	46,87	3,12

ОБЕД														
Б001831	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б002702	Борщ с капустой и картофелем	250,00	109,00	2,53	5,47	12,44	0,03	3,22	0,11	2,29	38,51	46,31	19,43	0,99
Б000327	Котлета рубленая (свинина)	75,00	146,00	11,27	6,75	9,98	0,45	0,12	0,00	2,17	19,28	119,69	20,13	1,37
Б000176	Картофель отварной	150,00	132,00	2,69	3,5	22,54	0,09	4,8	0,01	0,28	12,62	67,08	26,13	1,03
Б000102	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
Б001204	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		915,00	970,00	27,49	32,39	142,20	0,65	17,36	0,12	8,53	107,48	316,72	99,59	5,59
Итого за день			1 101	35,42	33,72	164,4	0,43	11,34	0,19	8,28	583,97	655,53	165,72	8,84

20 день пятница

ЗАВТРАК														
Б000319	Апельсин	300,00	85,00	1,7	0,35	18,84	0,06	48,24	0,00	0,44	60,14	40,22	22,73	0,53
Б002522	Гуляш из говядины	100,00	249,84	10,41	11,8	20,5	0,07	1,3	0,00	0	17	0	0	3,2
Б002096	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	239,21	8,08	7,41	38,93	0,22	0,00	0,04	0,65	14,96	212,78	142,07	4,77
Б000070	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
Б000887	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		790,00	758,05	25,51	22,36	112,80	0,42	49,75	0,04	1,88	193,35	350,35	186,88	9,24

ОБЕД														
Б001831	Салат из помидоров свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
Б000373	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	117,00	3,33	2,97	19,15	0,06	2,68	0,11	1,43	21,51	55,52	19,71	0,89
Б000074	Птица тушеная в соусе (филе бедра)	75/150	247,00	14,97	12,93	17,59	0,09	3,51	0,00	4,11	32,46	59,09	25,26	0,97

Б000102	Компот из смородины с/м.20/20	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
Б001204	Хлеб хибинский/вес	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Б000876	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		915,00	947,00	29,30	32,57	133,98	0,23	15,41	0,11	9,33	91,04	198,25	78,87	4,06
Итого за день			1705,05	54,81	54,93	246,78	0,65	65,16	0,15	11,21	284,39	548,60	265,75	13,30