

УТВЕРЖДЕНО

« 1 » сентября 2025г.

Генеральный директор
МАУ Комбинат питания «Доброе кафе»
Гуторова М.С.



СОГЛАСОВАНО

« 2 » сентября 2025г.

Директор МБОУ СОШ



М.С. Чукарова

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4классов и 5-11 классов в
государственных
общеобразовательных учреждениях Московской области**

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рациона завтрака, обеда.

День	Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет. экв. мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мкг	Se, мкг	F, мкг	
День 1 (Понедельник)																				
День 1 (Понедельник) Завтрак																				
1	Блины	135	4,67	6,31	30,61	201,16	0,32	0,12	0,13	13,06	0,00	112,19	0,38	18,16	1,07	0,30	0,00	0,00	0,00	975
2	Молоко густенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	780
3	Соус ягодный	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	378
4	Напиток на выбор: Какао на молоке ИЛИ Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00	109,66 9,41 0,15	104,46 15,66 -	29,04 -	1,01 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	18
6	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,00	278,00	2,00	0,00	8,00	430
Итого:																				
515	10,34	9,32	84,46	461,14	11,20	0,23	0,21	24,55	0,00	171,73	73,11	39,43	3,79	377,05	2,80	0,33	12,38			
День 1 (Понедельник) Обед																				
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	4,25	5,60	64,04	2,35	0,04	0,04	1104,00	0,00	14,96	30,44	20,98	0,39	0,00	2,76	0,05	30,36	59
2	Суп с лапшой	200	1,68	6,17	10,39	105,14	2,45	0,03	0,02	323,86	0,00	13,37	25,11	9,80	0,45	36,19	1,22	0,06	14,04	280
3	Соуски отварные	100	11,30	28,00	0,40	261,00	0,00	0,19	0,15	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,00	0,00	0,00	294
4	Пюре картофельное	150	3,22	4,94	22,51	145,47	25,94	0,17	0,12	38,18	0,00	45,88	96,62	32,99	1,23	762,12	10,69	0,35	38,92	354
5	Напиток на выбор: Сок фруктовый ИЛИ Компот из смородины	200	1,00 0,1	0,20 0,04	20,20 21	92,00 86	4,00 40	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00 8	14,00 7	8,00 6	2,80 0	0,00	0,00	0,00	0,00	969 824
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Итого:																				
790	22,66	45,04	95,90	874,85	34,74	0,55	0,37	1466,04	0,00	136,81	396,17	112,17	5,75	1152,31	14,67	0,46	83,32			
Итого за день**																				
1305	33,00	54,36	180,36	1335,99	45,94	0,78	0,58	1490,59	0,00	308,54	469,28	151,60	9,54	1529,36	17,47	0,79	95,70			
День 2 (Вторник)																				
День 2 (Вторник) Завтрак																				
1	Каша «Дружба»	180	6,13	7,52	36,24	233,73	1,29	0,06	0,23	50,61	0,00	128,21	159,59	37,99	0,81	201,74	19,94	3,20	16,03	199
2	Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789
3	Напиток на выбор: Кофейный напиток этаквовый на молоке ИЛИ Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00	141,30 9,41 0,15	114,84 15,66 -	30,00 -	1,73 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887
4	Йогурт фруктовый	125	8,75	7,88	47,50	296,25	0,38	0,13	0,13	28,75	0,00	93,75	0,00	19,25	0,88	0,00	11,25	0,00	0,00	941
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	18
Итого:																				
585	19,38	17,14	126,58	735,18	3,43	0,19	0,36	79,36	0,00	236,76	200,39	67,04	2,35	283,34	31,19	3,20	16,03			
День 2 (Вторник) Обед																				
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	5,13	2,69	57,04	11,12	0,03	0,02	35,25	0,00	12,29	25,19	5,21	0,41	102,89	0,96	0,18	10,78	79
2	Борщ с капустой и картофелем, курица и сметаной	200	4,90	7,11	6,49	77,09	5,12	0,08	0,11	179,26	0,00	35,85	54,78	25,37	0,99	292,40	5,26	2,07	29,80	119
3	Тефтели из говяжьих мясных	90	14,79	6,04	8,49	148,98	2,97	0,10	0,19	43,37	0,22	23,46	173,73	22,81	1,76	297,65	7,41	3,19	54,34	54-8м-2020
4	Гречка отварная рассыпчатая	150	9,25	5,09	40,57	243,62	0,00	0,31	0,14	23,18	0,00	17,67	212,84	142,20	4,79	270,37	2,34	4,05	16,33	200
5	Напиток на выбор: Напиток вишневый ИЛИ Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Итого:																				
780	35,15	25,01	112,04	806,93	19,21	0,64	0,50	281,06	0,22	113,87	548,54	220,99	9,83	1097,31	15,97	9,49	111,25			
Итого за день**																				
1365	54,53	42,15	238,62	1542,11	22,64	0,83	0,86	360,42	0,22	350,63	748,93	288,03	12,18	1380,65	47,16	12,69	127,28			
День 3 (Среда)																				
День 3 (Среда) Завтрак																				
1	Вареники с творогом	150	18,15	7,41	28,73	330,52	0,00	0,00	0,00	24,81	0,00	2,41	1,15	0,13	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	895

День	Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витаминный состав										Минеральный состав										Витамин I
			г	г	г	г	г	г	ккал	кДж	В1, мкг	В2, мкг	А, ретинол, мкг	D, мкг	Сa, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, ретинол, мкг	D, мкг	Сa, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	
День 3 (Среда)	Молоко ступенчатое с сахаром	10	0,72	0,85	5,35	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	0,30	0,70	0,30	3,50	780								
День 3 (Среда)	Сыр голландский	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,03	0,10	0,03	0,88	378								
День 3 (Среда)	Наттоки на выбор: Канело на морские или Чидз*	200 200/5	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	0,00	109,66	104,46	29,04	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	872,2									
День 3 (Среда)	Сыр пармезан*	4	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	15,66	-	0,02	-	-	-	-	-	-	887									
День 3 (Среда)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18									
День 3 (Среда)	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	9,00	2,00	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	403									
День 3 (Среда)	Йогурт	530	23,82	10,42	82,58	490,50	10,88	0,11	0,08	36,30	0,00	61,95	73,08	21,40	2,94	377,40	2,80	0,33	0,33	2,80	0,33	12,38									
День 3 (Среда)	Обед																														
День 3 (Среда)	Салат заправленный с огурцом и растительными маслами	60	0,55	7,90	1,33	78,52	8,95	0,02	0,02	4,29	0,00	21,97	16,42	7,46	0,27	48,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48									
День 3 (Среда)	Суп картофельный с брокколи (горшок)	200	5,06	6,21	21,38	150,94	6,86	0,19	0,06	21,38	0,00	32,84	84,87	34,61	1,97	450,44	4,32	2,69	2,69	4,32	2,69	133									
День 3 (Среда)	Резаный нашинкованный салат	10	0,75	0,30	5,10	27,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	178									
День 3 (Среда)	Десерт Карбонара	200	8,38	7,77	30,58	218,81	0,00	0,00	0,13	34,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405									
День 3 (Среда)	Наттоки на выбор: Наттоки клубничный или	200	0,00	0,00	15	59	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,484	30,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	476									
День 3 (Среда)	Копченый из курицы свиных	40	3,00	1,20	20,40	105,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18									
День 3 (Среда)	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26									
День 3 (Среда)	Йогурт	750	20,38	23,82	104,19	505,87	17,79	0,34	0,25	251,93	0,00	78,41	187,89	67,87	4,23	643,30	4,32	2,69	2,69	4,32	2,69	32,18									
День 3 (Среда) Итого		1280	41,20	34,24	186,77	1396,37	28,67	0,45	0,33	280,23	0,00	140,36	361,77	89,27	7,17	1019,70	7,12	3,02	3,02	7,12	3,02	44,56									
День	Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витаминный состав										Минеральный состав										Витамин I
День 4 (Четверг)	Суп овощной	150	6,93	3,73	46,10	248,08	1,31	0,21	0,91	404,22	0,00	122,70	116,90	22,14	9,75	205,96	19,19	0,20	0,20	0,20	2,02	410,2									
День 4 (Четверг)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,80	22,80	28,20	338,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	941									
День 4 (Четверг)	Наттоки на выбор: Корейский пикантный заправкой из моркови или Чидз*	200 200/5	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	875									
День 4 (Четверг)	Сыр пармезан*	4	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	15,66	-	0,02	-	-	-	-	-	-	887									
День 4 (Четверг)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18									
День 4 (Четверг)	Макаронные изделия	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309									
День 4 (Четверг)	Итого	570	17,03	28,47	112,64	782,28	39,31	0,84	0,96	414,22	0,00	182,30	172,90	48,14	11,11	416,76	19,19	0,00	0,00	0,00	2,02										
День 4 (Четверг)	Обед																														
День 4 (Четверг)	Салат из свежих овощей с помидорами	60	0,85	4,31	2,56	51,74	20,68	0,02	0,02	23,18	0,00	22,61	18,72	6,97	0,34	164,39	1,57	0,19	0,19	1,57	0,19	53									
День 4 (Четверг)	Суп картофельный с мясным фаршем	200	9,05	4,11	18,86	131,55	20,43	0,12	0,16	190,20	0,00	62,10	26,04	62,10	5,16	40,40	33,04	0,40	0,40	0,40	3,04	140									
День 4 (Четверг)	Рыбные котлеты	90	11,25	13,60	9,65	202,49	0,77	0,09	0,09	0,00	0,00	208,10	0,02	25,57	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	542									
День 4 (Четверг)	Картофель отварной	130	3,03	6,10	25,10	165,37	30,00	0,18	0,11	48,03	0,00	19,48	89,02	34,73	1,39	833,09	7,50	0,41	0,41	7,50	0,41	347									
День 4 (Четверг)	Наттоки на выбор: Копченый из соевых бобов или Лисинал лисинал	200	0,00	0,00	21	86	40	0,00	0,01	0,00	0,00	14	14	4	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	824									
День 4 (Четверг)	Десерт лимонный	40	3,00	1,20	20,40	105,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18									
День 4 (Четверг)	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26									
День 4 (Четверг)	Итого	780	29,82	20,76	113,77	872,35	77,88	0,35	0,42	261,41	0,00	355,71	251,89	117,73	5,58	1680,68	14,23	1,00	1,00	1,00	86,79										
День 4 (Четверг) Итого		1350	46,85	50,23	226,41	1654,63	117,19	1,19	1,38	675,63	0,00	539,01	424,79	165,87	16,69	2097,44	31,42	1,00	1,00	1,00	87,81										
День	Наименование	Выход, гр	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витаминный состав										Минеральный состав										Витамин I
День 5 (Пятница)	Суп овощной	150	6,93	3,73	46,10	248,08	1,31	0,21	0,91	404,22	0,00	122,70	116,90	22,14	9,75	205,96	19,19	0,20	0,20	0,20	2,02	410,2									
День 5 (Пятница)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,80	22,80	28,20	338,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	941									
День 5 (Пятница)	Наттоки на выбор: Канело на морские или Чидз*	200 200/5	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	0,00	109,66	104,46	29,04	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	872,2									
День 5 (Пятница)	Сыр пармезан*	4	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	15,66	-	0,02	-	-	-	-	-	-	887									
День 5 (Пятница)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18									
День 5 (Пятница)	Макаронные изделия	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309									
День 5 (Пятница)	Итого	570	17,03	28,47	112,64	782,28	39,31	0,84	0,96	414,22	0,00	182,30	172,90	48,14	11,11	416,76	19,19	0,00	0,00	0,00	2,02										
День 5 (Пятница)	Обед																														
День 5 (Пятница)	Салат из свежих овощей с помидорами	60	0,85	4,31	2,56	51,74	20,68	0,02	0,02	23,18	0,00	22,61	18,72	6,97	0,34	164,39	1,57	0,19	0,19	1,57	0,19	53									
День 5 (Пятница)	Суп картофельный с мясным фаршем	200	9,05	4,11	18,86	131,55	20,43	0,12	0,16	190,20	0,00	62,10	26,04	62,10	5,16	40,40	33,04	0,40	0,40	0,40	3,04	140									
День 5 (Пятница)	Рыбные котлеты	90	11,25	13,60	9,65	202,49	0,77	0,09	0,09	0,00	0,00	208,10	0,02	25,57	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	542									
День 5 (Пятница)	Картофель отварной	130	3,03	6,10	25,10	165,37	30,00	0,18	0,11	48,03	0,00	19,48	89,02	34,73	1,39	833,09	7,50	0,41	0,41	7,50	0,41	347									
День 5 (Пятница)	Наттоки на выбор: Копченый из соевых бобов или Лисинал лисинал	200	0,00	0,00	21	86	40	0,00	0,01	0,00	0,00	14	14	4	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	824									
День 5 (Пятница)	Десерт лимонный	40	3,00	1,20	20,40	105,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18									
День 5 (Пятница)	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0																					

День 5 (Пятница)		Обед																			Вариант 1	
День	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									Вариант 1	
			г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мкг	F, мкг			
День 5 (Пятница)	1 Винегрет	60	1,08	6,14	5,41	80,67	6,56	0,04	0,02	125,29	0,00	13,91	28,07	12,31	0,53	151,67	2,35	0,26	13,06	20		
День 5 (Пятница)	2 Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,22	7,87	89,23	12,07	0,06	0,05	179,05	0,00	28,43	46,86	18,47	0,70	310,38	3,84	0,31	21,84	99		
День 5 (Пятница)	3 Пельмени с мясом свиным	180	15,94	17,12	29,18	346,32	0,00	0,07	0,16	32,65	0,00	55,20	253,62	44,46	2,99	393,46	0,00	0,00	0,00	504		
День 5 (Пятница)	4 <i>Напиток на выбор:</i> Напиток вишневый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820		
День 5 (Пятница)	5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18		
День 5 (Пятница)	6 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26		
День 5 (Пятница)	Итого:	720	24,25	30,12	96,26	796,42	18,63	0,29	0,27	336,99	0,00	122,14	410,55	100,64	6,10	989,51	6,19	0,57	34,90			
День 5 (Пятница) Итого	Итого за день**	1250	45,16	56,38	141,70	1292,81	28,94	0,48	0,91	745,47	2,64	276,76	737,28	139,32	12,05	1563,64	41,36	37,49	110,01			
Итого за 5 дней	Итого среднее за 5 дней**	1310	44,75	49,07	194,77	1444,38	48,68	0,75	0,81	712,07	0,57	322,86	528,41	166,82	11,53	1518,16	29,31	11,00	93,07			
День	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									Вариант 1	
			г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мкг	F, мкг			
День 6 (Понедельник)	День 6 (Понедельник)																					
День 6 (Понедельник)	Завтрак																					
День 6 (Понедельник)	1 Вареники с творогом	150	18,15	7,41	28,73	330,52	0,00	0,00	0,00	24,81	0,00	2,41	1,15	0,13	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	1007		
День 6 (Понедельник)	2 Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	780		
День 6 (Понедельник)	3 Соус ягодный	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	378		
День 6 (Понедельник)	4 <i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00	141,30 9,41 0,15	114,84 15,66 -	30,00 -	1,73 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887		
День 6 (Понедельник)	5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	18		
День 6 (Понедельник)	6 Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	8,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,50	17,00	740		
День 6 (Понедельник)	Итого:	530	24,32	10,22	79,28	586,50	60,88	0,05	0,07	39,30	0,00	79,95	85,88	25,40	1,04	296,40	2,80	0,83	21,38			
День 6 (Понедельник)	Обед																					
День 6 (Понедельник)	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	5,13	2,69	57,04	11,12	0,03	0,02	35,25	0,00	12,29	25,19	5,21	0,41	102,89	0,86	0,18	10,78	79		
День 6 (Понедельник)	2 Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,96	3,20	18,93	90,81	3,10	0,07	0,05	174,86	0,00	24,27	63,20	22,04	0,87	371,88	4,24	1,73	27,40	122		
День 6 (Понедельник)	3 Плов куриный	200	14,76	8,06	36,23	277,31	3,20	0,09	0,07	216,23	0,00	17,41	163,69	70,70	1,29	234,08	4,59	17,93	92,39	331		
День 6 (Понедельник)	4 <i>Напиток на выбор:</i> Компот из плодов свежих (яблоки) или Напиток из плодов сухих (изюм)*	200	0	0,00	9 25	38 97	2 -	0,00	0,00	0,00	0,00	3 13	2 21	2 7	1	0,00	0,00	0,00	0,00	817 475		
День 6 (Понедельник)	5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18		
День 6 (Понедельник)	6 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26		
День 6 (Понедельник)	Итого:	740	22,93	18,03	103,65	676,36	17,42	0,31	0,18	426,34	0,00	76,57	332,08	122,35	4,45	842,85	9,79	19,84	130,57			
День 6 (Понедельник) Итого	Итого за день**	1270	47,25	28,25	182,93	1262,86	78,30	0,36	0,25	465,64	0,00	156,52	417,96	147,75	5,49	1139,25	12,59	20,67	151,95			
День	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									Вариант 1	
			г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мкг	F, мкг			
День 7 (Вторник)	День 7 (Вторник)																					
День 7 (Вторник)	Завтрак																					
День 7 (Вторник)	1 Омлет	210	20,95	20,83	4,09	285,33	0,41	0,12	0,79	443,86	3,47	164,62	360,72	27,88	4,03	313,47	43,54	48,46	88,08	232		
День 7 (Вторник)	2 Сыр (порцирами)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	0,00	16		
День 7 (Вторник)	3 Масло (порцирами)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	65,30	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13		
День 7 (Вторник)	4 Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789		
День 7 (Вторник)	5 <i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00	109,66 9,41 0,15	104,46 15,66 -	29,04 -	1,01 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887		
День 7 (Вторник)	6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	18		
День 7 (Вторник)	Итого:	515	29,28	35,25	47,01	619,63	2,41	0,13	0,84	547,86	3,60	315,62	491,92	45,22	4,88	396,37	43,54	50,64	88,08			
День 7 (Вторник)	Обед																					
День 7 (Вторник)	1 Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	4,91	4,69	66,20	4,60	0,02	0,02	4,56	0,00	19,42	25,25	12,08	0,73	145,37	3,36	0,43	9,60	81		
День 7 (Вторник)	2 Суп с лапшой	200	1,68	6,17	10,39	105,14	2,45	0,03	0,02	323,86	0,00	13,37	25,11	9,80	0,45	36,19	1,22	0,06	14,04	280		
День 7 (Вторник)	3 Наггетсы куриные	90	13,35	23,84	11,52	344,22	0,90	0,10	0,12	12,85	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	595		
День 7 (Вторник)	4 Пюре картофельное	150	3,22	4,94	22,51	145,47	25,94	0,17	0,12	38,18	0,00	45,88	96,62	32,99	1,23	762,12	10,69	0,35	38,92	354		
День 7 (Вторник)	5 <i>Напиток на выбор:</i> Сок фруктовый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	1,00 0	0,20 0	20,20 18	92,00 84	4,00 0	0,02 0	0,02 0	0,00	0,00	14,00 19	14,00 15	8,00 11	2,80 1	0,00	0,00	0,00	240,00 -	969 820		

День 10 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	180	6,13	7,52	36,24	233,73	1,29	0,06	0,23	50,61	0,00	128,21	159,59	37,99	0,81	201,74	19,94	3,20	16,03	199
День 10 (Пятница)	2	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар коричневый*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00	141,30 9,41 0,15	114,84 15,66 -	30,00 -	1,73 -	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887
День 10 (Пятница)	3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	18
День 10 (Пятница)	4	Пруша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	2,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	1,00	0,10	10,00	850
День 10 (Пятница)	5	Печенье	30	2,00	1,00	9,00	79,00	-	0,00	0,00	0,00	-	5,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,20	1043
День 10 (Пятница)		Итого:	560	13,03	10,56	86,38	516,93	6,29	0,08	0,26	52,61	0,00	164,21	231,59	58,39	3,77	412,54	20,94	3,30	51,23	
День 10 (Пятница)		Обед																			
День 10 (Пятница)	1	Бисерет	60	1,08	6,14	3,41	80,67	6,56	0,04	0,02	125,29	0,00	13,91	28,07	12,31	0,53	151,67	2,35	0,26	13,06	20
День 10 (Пятница)	2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курама	200	2,88	3,08	5,13	63,40	17,68	0,04	0,05	199,42	0,00	34,45	46,58	21,92	0,66	265,24	3,66	1,90	0,00	157
День 10 (Пятница)	3	Пельмени с мясом сливочным	180	15,94	17,12	29,18	346,32	0,00	0,07	0,16	32,65	0,00	55,20	253,62	44,46	2,99	393,46	0,00	0,00	0,00	504
День 10 (Пятница)	4	<i>Напиток на выбор:</i> Лимонад лимонный или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	22 18	91 84	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7 19	4 15	2 11	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	841 820
День 10 (Пятница)	5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18
День 10 (Пятница)	6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 10 (Пятница)		Итого:	720	25,54	27,98	94,52	787,59	24,24	0,27	0,27	357,36	0,00	130,16	410,27	103,09	7,06	944,37	6,01	2,16	13,06	
День 10 (Пятница) Итого		Итого за день**	1280	38,57	38,54	180,90	1304,52	30,53	0,35	0,53	409,97	0,00	294,37	641,86	161,48	10,83	1356,91	26,95	5,46	64,29	
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней**	1321	47,66	51,74	184,77	1444,70	53,77	0,50	0,64	649,96	0,75	392,98	585,41	172,55	9,12	1530,69	38,20	20,69	127,71	
Итого за 10 дней		Итого среднее за 10 дней**	1316	46,21	50,41	189,77	1444,54	51,22	0,63	0,73	681,02	0,66	357,92	556,91	169,68	10,32	1524,42	33,76	15,85	110,39	

* - По желанию ребенка

** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности варианта блюд.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационов обед, полдник.

День	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1		
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг		F, мкг	
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																				
День 1 (Понедельник)	Обед																				
День 1 (Понедельник)	1	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	4,25	5,60	64,04	2,35	0,04	0,04	1104,00	0,00	14,96	30,44	20,98	0,39	0,00	2,76	0,05	30,36	248
День 1 (Понедельник)	2	Суп с лапшой	200	1,68	6,17	10,39	105,14	2,45	0,03	0,02	323,86	0,00	13,37	25,11	9,80	0,45	36,19	1,22	0,06	14,04	306
День 1 (Понедельник)	3	Сосиски отварные	100	11,30	28,00	0,40	261,00	0,00	0,19	0,15	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,00	0,00	0,00	583
День 1 (Понедельник)	4	Пюре картофельное	150	3,22	4,94	22,51	145,47	25,94	0,17	0,12	38,18	0,00	45,88	96,62	32,99	1,23	762,12	10,69	0,35	38,92	737
День 1 (Понедельник)	5	<i>Напиток на выбор:</i> Сок фруктовый или Компот из смородины	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	969 824
День 1 (Понедельник)	6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25
День 1 (Понедельник)	7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 1 (Понедельник)		Итого:	790	22,66	45,04	95,90	874,85	34,74	0,55	0,37	1466,04	0,00	136,81	396,17	112,17	5,75	1152,31	14,67	0,46	83,32	
День 1 (Понедельник)	Полдник																				
День 1 (Понедельник)	1	Вареники с творогом	150	18,15	7,41	28,73	330,52	0,00	0,00	0,00	24,81	0,00	2,41	1,15	0,13	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	1007
День 1 (Понедельник)	2	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	780
День 1 (Понедельник)	3	Сок ягодный	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	789
День 1 (Понедельник)	4	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00	141,30 9,41	114,84 15,66	30,00 -	1,73 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887
День 1 (Понедельник)	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 1 (Понедельник)	6	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	8,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,50	17,00	740
День 1 (Понедельник)		Итого:	530	24,32	10,22	79,28	586,50	60,88	0,12	0,09	39,30	0,00	79,95	85,88	25,40	1,04	296,40	2,80	0,83	21,38	
День 1 (Понедельник)		Итого за день	1320	46,98	55,26	175,18	1461,35	95,62	0,67	0,46	1505,34	0,00	216,76	482,05	137,57	6,79	1448,71	17,47	1,29	104,70	
День	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1		
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																				
День 2 (Вторник)	Обед																				
День 2 (Вторник)	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	5,13	2,69	57,04	11,12	0,03	0,02	35,25	0,00	12,29	25,19	5,21	0,41	102,89	0,96	0,18	10,78	79
День 2 (Вторник)	2	Борщ с капустой и картофелем, курами и	200	4,90	7,11	6,49	77,09	5,12	0,08	0,11	179,26	0,00	35,85	54,78	25,37	0,99	292,40	5,26	2,07	29,80	119
День 2 (Вторник)	3	Тефтели из говядины мясные	90	14,79	6,04	8,49	148,98	2,97	0,10	0,19	43,37	0,22	23,46	173,73	22,81	1,76	297,65	7,41	3,19	54,34	54-8м-2020
День 2 (Вторник)	4	Гречка отварная рассыпчатая	150	9,25	5,09	40,57	243,62	0,00	0,31	0,14	23,18	0,00	17,67	212,84	142,20	4,79	270,37	2,34	4,05	16,33	200
День 2 (Вторник)	5	<i>Напиток на выбор:</i> Напиток вишневый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820
День 2 (Вторник)	6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25
День 2 (Вторник)	7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 2 (Вторник)		Итого:	780	35,15	25,01	112,04	806,93	19,21	0,64	0,50	281,06	0,22	113,87	548,54	220,99	9,83	1097,31	15,97	9,49	111,25	
День 2 (Вторник)	Полдник																				
День 2 (Вторник)	1	Хлопья сладкие с молоком	150	6,93	3,73	46,10	248,08	1,31	0,71	0,91	404,22	0,00	122,70	116,90	22,14	9,75	205,96	19,19	0,00	2,02	410-2
День 2 (Вторник)	2	Круассан	60	4,80	22,80	28,20	339,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	6,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	941
День 2 (Вторник)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00	109,66 9,41	104,46 15,66	29,04 -	1,01 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887
День 2 (Вторник)	4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 2 (Вторник)	5	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	850
День 2 (Вторник)		Итого:	570	16,63	28,67	116,54	791,28	11,31	0,81	0,95	409,22	0,00	163,30	166,90	46,14	13,21	539,76	21,19	0,00	10,02	
День 2 (Вторник)		Итого за день	1350	51,78	53,68	228,58	1598,21	30,52	1,45	1,45	690,28	0,22	277,17	715,44	267,13	23,04	1637,07	37,16	9,49	121,27	

День	Наименование	Выход, г р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1			
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг		F, мкг		
День 3 (Среда)	День 3 (Среда)																					
День 3 (Среда)	Обед																					
День 3 (Среда)	1	Салат зеленый с огурцом и растительным	60	0,55	7,90	1,33	78,52	8,93	0,02	0,02	4,29	0,00	21,97	16,42	7,46	0,27	48,56	0,00	0,00	0,00	48	
День 3 (Среда)	2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,06	6,21	21,38	150,94	6,86	0,19	0,06	213,38	0,00	32,84	84,97	34,61	1,97	450,44	4,32	2,69	32,18	132	
День 3 (Среда)	3	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,30	5,10	27,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11	9,30	0,00	0,00	0,00	178	
День 3 (Среда)	4	Паста Карбонара	200	8,38	7,77	30,58	238,81	0,00	0,00	0,13	34,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405	
День 3 (Среда)	5	<i>Напиток на выбор:</i> Напиток клубничный или Компот из плодов свежих	200	0,00	0,00	15 9	59 38	5 2	0,00	0,00	0,00	0,00	2 38	2 2	1 2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	476 817	
День 3 (Среда)	6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
День 3 (Среда)	7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 3 (Среда)		Итого:	750	20,38	23,82	104,19	746,87	17,79	0,34	0,25	251,93	0,00	78,41	187,89	66,87	4,23	642,30	4,32	2,69	32,18		
День 3 (Среда)		Полдник																				
День 3 (Среда)	1	Омлет	160	15,96	15,87	3,12	217,39	0,31	0,09	0,60	338,18	2,64	125,42	274,83	21,24	3,07	238,83	33,17	36,92	67,11	232	
День 3 (Среда)	2	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	2,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	1,00	0,10	10,00	850	
День 3 (Среда)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00	141,30 9,41	114,84 15,66	30,00 -	1,73 -	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887	
День 3 (Среда)	4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 3 (Среда)	5	Сыр (порциями)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	0,00	16	
День 3 (Среда)	6	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	65,30	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	
День 3 (Среда)		Итого:	545	24,69	30,59	44,34	550,69	5,55	0,19	0,70	444,18	2,77	292,62	420,23	49,18	6,22	451,13	34,17	39,20	77,11		
День 3 (Среда) Итого		Итого за день	1295	45,07	54,41	148,53	1297,56	23,34	0,53	0,95	696,11	2,77	371,03	608,12	116,05	10,45	1093,43	38,49	41,89	109,29		
День	Наименование	Выход, г р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1			
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг		F, мкг		
День 4 (Четверг)	День 4 (Четверг)																					
День 4 (Четверг)	Обед																					
День 4 (Четверг)	1	Салат из свежей капусты с помидорами	60	0,85	4,31	2,56	51,74	20,68	0,02	0,02	23,18	0,00	22,61	18,72	6,97	0,34	164,39	1,57	0,19	7,75	53	
День 4 (Четверг)	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,05	4,11	18,86	153,55	20,43	0,12	0,16	190,20	0,00	18,92	62,13	26,04	1,00	529,20	5,16	0,40	33,04	140	
День 4 (Четверг)	3	Рыбные палочки	90	11,25	13,60	9,45	202,49	0,77	0,09	0,09	0,00	0,00	268,10	0,02	25,57	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	542	
День 4 (Четверг)	4	Картофель отварной	150	3,03	6,10	25,10	165,37	30,00	0,18	0,11	48,03	0,00	19,48	89,02	34,75	1,39	853,09	7,50	0,41	45,00	347	
День 4 (Четверг)	5	<i>Напиток на выбор:</i> Компот из смородины или Лимонад лимонный	200	0,00	0,00	21 22	86 91	40 6	0,00 0,02	0,01 0,03	0,00	0,00	14 7	14 4	8 2	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	892 921	
День 4 (Четверг)	6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
День 4 (Четверг)	7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 4 (Четверг)		Итого:	780	29,82	29,76	113,77	872,35	77,88	0,53	0,42	261,41	0,00	355,71	251,89	117,73	5,58	1680,68	14,23	1,00	85,79		
День 4 (Четверг)		Полдник																				
День 4 (Четверг)	1	Вареники с творогом	150	18,15	7,41	28,73	330,52	0,00	0,00	0,00	24,81	0,00	2,41	1,15	0,13	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	1007	
День 4 (Четверг)	2	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	780	
День 4 (Четверг)	3	Соус ягодный	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	789	
День 4 (Четверг)	4	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00	109,66 9,41	104,46 15,66	29,04 -	1,01 -	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887	
День 4 (Четверг)	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 4 (Четверг)	6	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	850	
День 4 (Четверг)		Итого:	530	23,82	10,42	82,58	590,50	10,88	0,11	0,08	36,30	0,00	61,95	73,88	21,40	2,94	377,40	2,80	0,33	12,38		
День 4 (Четверг) Итого		Итого за день	1310	53,64	40,18	196,35	1462,85	88,76	0,64	0,50	297,71	0,00	417,66	325,77	139,13	8,52	2058,08	17,03	1,33	98,17		

День	Наименование	Выход, г р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	Ф, мкг		
День 5 (Пятница)	День 5 (Пятница)																				
День 5 (Пятница)	Обед																				
День 5 (Пятница)	1 Винегрет	60	1,08	6,14	5,41	80,67	6,56	0,04	0,02	125,29	0,00	13,91	28,07	12,31	0,53	151,67	2,35	0,26	13,06	20	
День 5 (Пятница)	2 Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,22	7,87	89,23	12,07	0,06	0,05	179,05	0,00	28,43	46,86	18,47	0,70	310,38	3,84	0,31	21,84	99	
День 5 (Пятница)	3 Пельмени с маслом сливочным	180	15,94	17,12	29,18	346,32	0,00	0,07	0,16	32,65	0,00	55,20	253,62	44,46	2,99	393,46	0,00	0,00	0,00	504	
День 5 (Пятница)	4 Напиток на выбор: Напиток вишневый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820	
День 5 (Пятница)	5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
День 5 (Пятница)	6 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 5 (Пятница)	Итого:	720	24,25	30,12	96,26	796,42	18,63	0,29	0,27	336,99	0,00	122,14	410,55	100,64	6,10	989,51	6,19	0,57	34,90		
День 5 (Пятница)	Полдник																				
День 5 (Пятница)	1 Каша «Дружба»	180	6,13	7,52	36,24	233,73	1,29	0,06	0,23	50,61	0,00	128,21	159,59	37,99	0,81	201,74	19,94	3,20	16,03	418	
День 5 (Пятница)	2 Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
День 5 (Пятница)	3 Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 -	126,86 -	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00	141,30 9,41	114,84 15,66	30,00 -	1,73 -	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887	
День 5 (Пятница)	4 Йогурт фруктовый	125	8,75	7,88	47,50	296,25	0,38	0,13	0,13	28,75	0,00	93,75	0,00	19,25	0,88	0,00	11,25	0,00	0,00	ПП	
День 5 (Пятница)	5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 5 (Пятница)	Итого:	585	19,38	17,14	126,58	735,18	3,43	0,26	0,38	79,36	0,00	236,76	200,39	67,04	2,35	283,34	31,19	3,20	16,03		
День 5 (Пятница) Итого	Итого за день	1305	43,63	47,26	222,84	1531,60	22,06	0,55	0,65	416,35	0,00	358,90	610,94	167,68	8,45	1272,85	37,38	3,77	50,93		
Итого за 5 дней	Итого среднее за 5 дней	1316	48,22	50,16	194,30	1470,31	52,06	0,77	0,80	721,16	0,60	328,30	548,46	165,51	11,45	1502,03	29,51	11,55	127,67		
День	Наименование	Выход, г р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	Ф, мкг		
День 6 (Понедельник)	День 6 (Понедельник)																				
День 6 (Понедельник)	Обед																				
День 6 (Понедельник)	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	5,13	2,69	57,04	11,12	0,03	0,02	35,25	0,00	12,29	25,19	5,21	0,41	102,89	0,96	0,18	10,78	79	
День 6 (Понедельник)	2 Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,96	3,20	18,93	90,81	3,10	0,07	0,05	174,86	0,00	24,27	63,20	22,04	0,87	371,88	4,24	1,73	27,40	122	
День 6 (Понедельник)	3 Плов куриный	200	14,76	8,06	36,23	277,31	3,20	0,09	0,07	216,23	0,00	17,41	163,69	70,70	1,29	234,08	4,59	17,93	92,39	331	
День 6 (Понедельник)	4 Напиток на выбор: Компот из плодов свежих (яблоки) или Напиток из плодов сухих (изюм)*	200	0	0,00	9 25	38 97	2 -	0,00	0,00	0,00	0,00	3 13	2 21	2 7	1	0,00	0,00	0,00	0,00	817 475	
День 6 (Понедельник)	5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
День 6 (Понедельник)	6 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 6 (Понедельник)	Итого:	740	22,93	18,03	103,65	676,36	19,42	0,31	0,18	426,34	0,00	76,57	332,08	122,35	4,45	842,85	9,79	19,84	130,57		
День 6 (Понедельник)	Полдник																				
День 6 (Понедельник)	1 Каша гречневая с молоком	150	5,69	8,06	23,30	186,50	1,30	0,13	0,19	55,13	0,00	127,63	157,14	58,18	1,62	230,69	19,76	1,25	7,06	191	
День 6 (Понедельник)	2 Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
День 6 (Понедельник)	3 Круассан	60	4,80	22,80	28,20	339,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	6,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	941	
День 6 (Понедельник)	4 Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 -	127,00 -	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00	109,66 9,41	104,46 15,66	29,04 -	1,01 -	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887	
День 6 (Понедельник)	5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 6 (Понедельник)	6 Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	850	
День 6 (Понедельник)	Итого:	590	15,39	33,00	105,74	777,70	13,06	0,23	0,23	60,13	0,00	171,03	208,94	83,58	5,08	590,29	21,76	1,25	15,06		
День 6 (Понедельник)	Итого за день	1330	38,32	51,03	209,39	1454,06	32,48	0,54	0,41	486,47	0,00	247,60	541,02	205,93	9,53	1433,14	31,55	21,09	145,63		

День	Наименование	Выход, г Р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг		Ф, мкг
День 7 (Вторник)	День 7 (Вторник)																			
День 7 (Вторник)	Обед																			
День 7 (Вторник)	1 Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	4,91	4,69	66,20	4,60	0,02	0,02	4,56	0,00	19,42	25,25	12,08	0,73	145,37	3,36	0,43	9,60	81
День 7 (Вторник)	2 Суп с лапшой	200	1,68	6,17	10,39	105,14	2,45	0,03	0,02	323,86	0,00	13,37	25,11	9,80	0,45	36,19	1,22	0,06	14,04	280
День 7 (Вторник)	3 Наггетсы куриные	90	13,35	23,84	11,52	344,22	0,00	0,10	0,12	12,85	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	595
День 7 (Вторник)	4 Пиоре картофельное	150	3,22	4,94	22,51	145,47	25,94	0,17	0,12	38,18	0,00	45,88	96,62	32,99	1,23	762,12	10,69	0,35	38,92	737
День 7 (Вторник)	5 <i>Напиток на выбор:</i> Сок фруктовый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	1,00 0	0,20 0	20,20 18	92,00 84	4,00 0	0,02 0	0,02 0	0,00	0,00	14,00 19	14,00 15	8,00 11	2,80 1	0,00	0,00	0,00	240,00 -	969 820
День 7 (Вторник)	6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25
День 7 (Вторник)	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 7 (Вторник)	Итого:	780	24,88	41,50	103,91	958,23	32,99	0,44	0,32	379,45	0,00	112,27	239,26	85,27	5,29	1077,68	15,27	0,84	62,56	
День 7 (Вторник)	Полдник																			
День 7 (Вторник)	1 Суп молочный с вермишелью	200	6,92	9,49	27,28	222,68	2,08	0,11	0,25	67,85	0,00	199,11	164,55	26,07	0,55	261,47	30,73	0,00	8,27	141
День 7 (Вторник)	2 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 7 (Вторник)	3 Сыр (порциями)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	0,00	16
День 7 (Вторник)	4 Йогурт фруктовый	125	8,75	7,88	47,50	296,25	0,38	0,13	0,13	28,75	0,00	93,75	0,00	19,25	0,88	0,00	11,25	0,00	0,00	ПП
День 7 (Вторник)	5 <i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00	141,30 9,41 0,15	114,84 15,66 -	30,00 -	1,73 -	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887
День 7 (Вторник)	Итого:	600	23,95	23,54	105,62	730,43	2,70	0,32	0,45	135,30	0,13	439,86	292,05	61,22	2,26	317,27	41,98	2,18	8,27	
День 7 (Вторник) Итого	Итого за день	1380	48,83	65,04	209,53	1688,66	35,69	0,76	0,77	514,75	0,13	552,13	531,31	146,49	7,55	1394,95	57,25	3,02	70,83	
День	Наименование	Выход, г Р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг		Ф, мкг
День 8 (Среда)	День 8 (Среда)																			
День 8 (Среда)	Обед																			
День 8 (Среда)	1 Салат из свежей капусты с огурцом орзи с капустой и картофелем, курами и	60	1,12	4,13	2,95	53,99	34,70	0,02	0,03	20,52	0,00	33,95	24,41	11,51	0,45	167,09	1,63	0,16	7,60	52
День 8 (Среда)	2	200	4,90	7,11	6,49	77,09	5,12	0,08	0,11	179,26	0,00	35,85	54,78	25,37	0,99	292,40	5,26	2,07	29,80	119
День 8 (Среда)	3 Рыбные палочки	90	11,25	13,60	9,45	202,49	0,77	0,09	0,09	0,00	0,00	268,10	0,02	25,57	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	542
День 8 (Среда)	4 Рагу овощное	150	2,96	7,52	16,55	146,87	29,82	0,12	0,08	540,58	0,00	34,57	69,80	32,74	1,03	414,63	4,43	0,88	29,40	334
День 8 (Среда)	5 <i>Напиток на выбор:</i> Напиток клубничный или Компот из плодов сухих (сухофрукты)	200	0,00	0,00	15 18	59 84	4	0,00	0,00	0,00	0,00	2 19	2 15	1 11	1,00	0,00	0,00	0,00	18 -	476 820
День 8 (Среда)	6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25
День 8 (Среда)	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 8 (Среда)	Итого:	780	25,87	34,00	87,24	752,64	74,41	0,43	0,35	740,36	0,00	394,07	229,01	118,59	7,05	1008,12	11,32	3,11	84,80	
День 8 (Среда)	Полдник																			
День 8 (Среда)	1 Каша «Дружба»	180	6,13	7,52	36,24	233,73	1,29	0,06	0,23	50,61	0,00	128,21	159,59	37,99	0,81	201,74	19,94	3,20	16,03	418
День 8 (Среда)	2 <i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00	109,66 9,41 0,15	104,46 15,66 -	29,04 -	1,01 -	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887
День 8 (Среда)	3 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 8 (Среда)	4 Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	399
День 8 (Среда)	5 Печенье	20	2,00	1,00	9,00	79,00	-	0,00	0,00	0,00	-	5,00	17,00	0,00	0,00				25,20	1043
День 8 (Среда)	Итого:	560	13,43	10,46	83,58	507,93	39,29	0,19	0,28	60,61	0,00	180,21	232,59	57,39	1,57	412,54	19,94	3,20	41,23	
День 8 (Среда) Итого	Итого за день	1340	39,30	44,46	170,82	1260,57	113,70	0,62	0,63	800,97	0,00	574,28	461,60	175,98	8,62	1420,66	31,26	6,31	126,03	

День	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1			
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг		F, мкг		
		р	г	г	г	ккал																
День 9 (Четверг)	День 9 (Четверг)																					
День 9 (Четверг)	Обед																					
День 9 (Четверг)	1	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,07	7,33	4,53	87,94	5,58	0,04	0,02	232,52	0,00	11,41	27,25	11,87	0,40	103,36	1,57	0,19	13,57	106	
День 9 (Четверг)	2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,06	6,21	21,38	150,94	6,86	0,19	0,06	213,38	0,00	32,84	84,97	34,61	1,97	450,44	4,32	2,69	32,18	132	
День 9 (Четверг)	4	Шницель рубленый куриный	100	18,33	3,36	13,71	162,04	0,00	0,08	0,06	17,18	0,00	10,83	135,83	63,01	1,26	226,46	4,22	16,03	90,80	716	
День 9 (Четверг)	5	Картофель отварной	150	3,03	6,10	25,10	165,37	30,00	0,18	0,11	48,03	0,00	19,48	89,02	34,75	1,39	853,09	7,50	0,41	45,00	347	
День 9 (Четверг)	6	Напиток на выбор: Компот из плодов свежих (яблоки) или Напиток смородиновый	200	0,00	0,00	9 16	38 61	2 22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00 4,00	2 3	2 3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	817 853
День 9 (Четверг)	7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
День 9 (Четверг)	8	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 9 (Четверг)		Итого:	790	33,13	24,64	110,52	817,49	44,44	0,43	0,29	511,11	0,00	97,16	417,07	168,64	6,90	1767,35	17,61	19,32	181,55		
День 9 (Четверг)		Полдник																				
День 9 (Четверг)	1	Блины	135	4,67	6,31	30,61	201,16	0,32	0,12	0,13	13,06	0,00	112,19	0,38	18,16	1,07	0,30	0,00	0,00	0,00	975	
День 9 (Четверг)	2	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	780	
День 9 (Четверг)	3	Соус агонный	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	789	
День 9 (Четверг)	4	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00	141,30 9,41 0,15	114,84 15,66 -	30,00 -	1,73 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887	
День 9 (Четверг)	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 9 (Четверг)	6	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	850	
День 9 (Четверг)		Итого:	515	10,34	9,32	84,46	461,14	11,20	0,23	0,21	24,55	0,00	171,73	73,11	39,43	3,99	377,05	2,80	0,33	12,38		
День 9 (Четверг) Итого		Итого за день	1305	43,47	33,96	194,98	1278,63	55,64	0,66	0,50	535,66	0,00	268,89	490,18	208,07	10,89	2144,40	20,41	19,65	193,93		
День	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1			
		р	г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг		F, мкг		
День 10 (Пятница)	День 10 (Пятница)																					
День 10 (Пятница)	Обед																					
День 10 (Пятница)	1	Винегрет	60	1,08	6,14	5,41	80,67	6,56	0,04	0,02	125,29	0,00	13,91	28,07	12,31	0,53	151,67	2,35	0,26	13,06	20	
День 10 (Пятница)	2	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	2,88	3,08	5,13	63,40	17,68	0,04	0,05	199,42	0,00	34,45	46,58	21,92	0,66	265,24	3,66	1,90	0,00	157	
День 10 (Пятница)	3	Пельмени с маслом сливочным	180	15,94	17,12	29,18	346,32	0,00	0,07	0,16	32,65	0,00	55,20	253,62	44,46	2,99	393,46	0,00	0,00	0,00	504	
День 10 (Пятница)	4	Напиток на выбор: Лимонад лимонный или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	22 18	91 84	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7 19	4 15	2 11	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	921 820	
День 10 (Пятница)	5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
День 10 (Пятница)	6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 10 (Пятница)		Итого:	720	25,54	27,98	98,52	794,59	24,24	0,27	0,27	357,36	0,00	142,16	421,27	112,09	7,06	944,37	6,01	2,16	13,06		
День 10 (Пятница)		Полдник																				
День 10 (Пятница)	1	Омлет	210	20,95	20,83	4,09	285,33	0,41	0,12	0,79	443,86	3,47	164,62	360,72	27,88	4,03	313,47	43,54	48,46	88,08	232	
День 10 (Пятница)	2	Сыр (порциями)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	0,00	16	
День 10 (Пятница)	3	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	65,30	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	
День 10 (Пятница)	4	Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
День 10 (Пятница)	5	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00	109,66 9,41 0,15	104,46 15,66 -	29,04 -	1,01 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887	
День 10 (Пятница)	6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 10 (Пятница)		Итого:	515	29,28	35,25	47,01	619,63	2,41	0,20	0,86	547,86	3,60	315,62	491,92	45,22	4,88	396,57	43,54	50,64	88,08		
День 10 (Пятница) Итого		Итого за день	1235	54,82	63,23	145,53	1414,22	26,65	0,47	1,13	905,22	3,60	457,78	913,19	157,31	11,94	1340,94	49,55	52,80	101,14		
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней	1318	44,95	51,54	186,05	1419,23	52,83	0,61	0,69	648,61	0,75	420,14	587,46	178,76	9,71	1546,82	38,00	20,57	127,51		
Итого за 10 дней		Итого среднее за 10 дней	1317	46,58	50,85	190,17	1444,77	52,45	0,69	0,75	684,89	0,67	374,22	567,96	172,13	10,58	1524,42	33,76	16,06	127,59		

№ п/п	Имя (Фамилия)	Дата рождения	Пол	Степень	Специальность	Муниципальное образование												Итого								
						Г. м. в.	Б. 1. в.	Б. 2. в.	А. пр. в.	Д. в.	С. м. в.	Р. м. в.	М. м. в.	Ф. м. в.	К. м. в.	Л. м. в.	С. м. в.		Ф. м. в.							
1	Иванов Иван Иванович	1980-01-15	М	Средняя	Учитель начальных классов	250	8,52	10,44	50,34	32,63	1,79	0,68	0,32	70,29	6,00	7,87	221,65	32,76	1,12	280,20	27,70	4,45	22,26	1,92		
2	Петров Петр Петрович	1985-03-20	М	Средняя	Учитель математики	200	3,79	3,50	19,47	136,86	0,60	0,13	13,60	0,00	14,39	114,84	30,09	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	875
3	Сидоров Сергей Сергеевич	1990-05-10	М	Средняя	Учитель физики	150	5,10	5,10	5,10	19,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	872
4	Климов Алексей Александрович	1988-07-25	М	Средняя	Учитель истории	180	4,50	4,50	4,50	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	889
5	Васильев Владимир Владимирович	1992-09-01	М	Средняя	Учитель информатики	120	3,00	3,00	3,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	876
6	Михайлов Михаил Михайлович	1987-11-18	М	Средняя	Учитель биологии	160	4,00	4,00	4,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
7	Смирнов Дмитрий Дмитриевич	1995-02-28	М	Средняя	Учитель химии	100	2,50	2,50	2,50	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
8	Попов Павел Павлович	1991-06-15	М	Средняя	Учитель литературы	140	3,50	3,50	3,50	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
9	Морозов Александр Александрович	1989-04-05	М	Средняя	Учитель английского языка	110	2,75	2,75	2,75	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
10	Новиков Николай Николаевич	1993-08-22	М	Средняя	Учитель искусства	90	2,25	2,25	2,25	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
11	Кузнецов Евгений Евгеньевич	1994-12-10	М	Средняя	Учитель музыки	80	1,80	1,80	1,80	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
12	Березин Алексей Алексеевич	1996-03-08	М	Средняя	Учитель ОБЖ	70	1,40	1,40	1,40	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
13	Воробьев Роман Романович	1997-07-19	М	Средняя	Учитель физкультуры	60	1,00	1,00	1,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
14	Павлов Павел Павлович	1998-11-03	М	Средняя	Учитель математики	50	0,75	0,75	0,75	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
15	Соколов Дмитрий Дмитриевич	1999-05-27	М	Средняя	Учитель истории	40	0,60	0,60	0,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
16	Лебедев Алексей Алексеевич	2000-09-14	М	Средняя	Учитель литературы	30	0,45	0,45	0,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
17	Зайцев Сергей Сергеевич	2001-02-20	М	Средняя	Учитель информатики	20	0,30	0,30	0,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
18	Иванов Иван Иванович	2002-06-15	М	Средняя	Учитель биологии	10	0,15	0,15	0,15	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
19	Петров Петр Петрович	2003-10-01	М	Средняя	Учитель химии	5	0,075	0,075	0,075	0,225	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
20	Сидоров Сергей Сергеевич	2004-03-18	М	Средняя	Учитель литературы	2	0,03	0,03	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
21	Климов Алексей Александрович	2005-07-05	М	Средняя	Учитель английского языка	1	0,015	0,015	0,015	0,045	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
22	Васильев Владимир Владимирович	2006-11-22	М	Средняя	Учитель искусства	0,5	0,0075	0,0075	0,0075	0,0225	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
23	Михайлов Михаил Михайлович	2007-05-10	М	Средняя	Учитель музыки	0,2	0,003	0,003	0,003	0,009	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
24	Смирнов Дмитрий Дмитриевич	2008-09-25	М	Средняя	Учитель ОБЖ	0,1	0,0015	0,0015	0,0015	0,0045	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
25	Попов Павел Павлович	2009-02-12	М	Средняя	Учитель математики	0,05	0,00075	0,00075	0,00075	0,00225	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
26	Соколов Дмитрий Дмитриевич	2010-06-28	М	Средняя	Учитель истории	0,02	0,00015	0,00015	0,00015	0,00045	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
27	Лебедев Алексей Алексеевич	2011-10-15	М	Средняя	Учитель литературы	0,01	0,000075	0,000075	0,000075	0,000225	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
28	Зайцев Сергей Сергеевич	2012-03-20	М	Средняя	Учитель информатики	0,005	0,000025	0,000025	0,000025	0,000075	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
29	Иванов Иван Иванович	2013-07-05	М	Средняя	Учитель биологии	0,002	0,000015	0,000015	0,000015	0,000045	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
30	Петров Петр Петрович	2014-11-18	М	Средняя	Учитель химии	0,001	0,0000075	0,0000075	0,0000075	0,0000225	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
31	Сидоров Сергей Сергеевич	2015-05-10	М	Средняя	Учитель литературы	0,0005	0,0000025	0,0000025	0,0000025	0,0000075	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
32	Климов Алексей Александрович	2016-09-25	М	Средняя	Учитель английского языка	0,0002	0,0000015	0,0000015	0,0000015	0,0000045	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
33	Васильев Владимир Владимирович	2017-02-12	М	Средняя	Учитель искусства	0,0001	0,00000075	0,00000075	0,00000075	0,00000225	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
34	Михайлов Михаил Михайлович	2018-06-28	М	Средняя	Учитель музыки	0,00005	0,00000025	0,00000025	0,00000025	0,00000075	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
35	Смирнов Дмитрий Дмитриевич	2019-10-15	М	Средняя	Учитель ОБЖ	0,00002	0,00000015	0,00000015	0,00000015	0,00000045	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
36	Попов Павел Павлович	2020-03-20	М	Средняя	Учитель математики	0,00001	0,000000075	0,000000075	0,000000075	0,000000225	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
37	Соколов Дмитрий Дмитриевич	2021-07-05	М	Средняя	Учитель истории	0,000005	0,000000025	0,000000025	0,000000025	0,000000075	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
38	Лебедев Алексей Алексеевич	2022-11-18	М	Средняя	Учитель литературы	0,000002	0,000000015	0,000000015	0,000000015	0,000000045	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
39	Зайцев Сергей Сергеевич	2023-05-10	М	Средняя	Учитель информатики	0,000001	0,0000000075	0,0000000075	0,0000000075	0,0000000225	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820
40	Иванов Иван Иванович	2024-09-25	М	Средняя	Учитель биологии	0,0000005	0,0000000025	0,0000000025	0,0000000025	0,0000000075	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	820

*** - кандидатура расписана с учетом альтернативного назначения в старшую учебную группу в муниципальной образовательной организации.

*** - кандидатура расписана с учетом альтернативного назначения в старшую учебную группу в муниципальной образовательной организации.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рациона обеда, полдник.

День	Наименование	Выход,гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						Вариант 1		
							С, мг	В I, мг	В2, мг	А, рет.экв.	D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мкг	F, мкг
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																			
День 1 (Понедельник)	Обед																			
День 1 (Понедельник)	1 Салат из моркови с сахаром	100	1,20	7,09	9,34	106,74	3,91	0,06	0,06	1840,00	0,00	24,93	50,74	34,96	0,65	0,00	4,60	0,09	50,60	59
День 1 (Понедельник)	2 Суп с лапшой	250	2,10	7,71	12,99	151,43	3,06	0,04	0,03	404,83	0,00	16,71	31,39	12,25	0,56	45,24	1,53	0,08	17,55	280
День 1 (Понедельник)	3 Соуски отварные	100	11,30	28,00	0,40	261,00	0,00	0,19	0,15	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	230,00	0,00	0,00	0,00	294
День 1 (Понедельник)	4 Порре картофельное	180	3,86	5,93	27,01	174,56	31,13	0,20	0,15	45,82	0,00	55,06	115,94	39,59	1,48	914,54	12,83	0,42	46,71	354
День 1 (Понедельник)	5 <i>Напиток на выбор:</i> Сок фруктовый или Компот из смородины	200	1,00 0,1	0,20 0,04	20,20 21	92,00 86	4,00 40	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00 8	14,00 7	8,00 6	2,80 0	0,00	0,00	0,00	0,00	969 824
День 1 (Понедельник)	6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18
День 1 (Понедельник)	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 1 (Понедельник)	Итого:	910	24,20	50,41	106,74	972,93	42,10	0,63	0,45	2290,65	0,00	159,30	442,07	135,20	9,17	1313,78	18,96	0,59	114,86	
День 1 (Понедельник)	Полдник																			
День 1 (Понедельник)	1 Вареники с творогом	180	21,78	8,89	34,48	396,62	0,00	0,00	0,00	29,77	0,00	2,89	1,38	0,16	0,02	0,78	0,00	0,00	0,00	895
День 1 (Понедельник)	2 Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,71	11,11	64,30	0,20	0,01	0,08	8,40	0,00	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00	780
День 1 (Понедельник)	3 Соус ягодный	20	0,05	0,02	6,06	25,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,05	0,88	378
День 1 (Понедельник)	4 <i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,15 -	15,00 -	0,00 -	141,30 9,41	114,84 15,66	30,00 -	1,73 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887
День 1 (Понедельник)	5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 1 (Понедельник)	6 Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	8,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,50	197,00	2,00	0,50	17,00	740
День 1 (Понедельник)	Итого:	580	28,67	12,56	90,59	684,70	60,98	0,12	0,13	48,46	0,00	111,13	108,01	28,83	1,06	333,03	3,50	1,13	24,88	
День 1 (Понедельник)	Итого за день	1490	52,87	62,97	197,33	1657,63	103,08	0,75	0,58	2339,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74	
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																			
День 2 (Вторник)	Обед																			
День 2 (Вторник)	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	6,19	3,82	71,12	15,55	0,04	0,03	48,92	0,00	17,38	35,54	7,40	0,58	144,33	1,36	0,25	15,23	79
День 2 (Вторник)	2 Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	250	6,13	8,89	8,11	96,36	6,40	0,10	0,14	224,08	0,00	44,81	68,48	31,71	1,24	365,50	6,58	2,59	37,25	119
День 2 (Вторник)	3 Тефтели из говядины, мясные	100	16,43	6,71	9,43	165,53	3,39	0,11	0,21	48,19	0,24	26,07	193,03	25,34	1,96	330,72	8,25	3,54	60,38	54-8м-2020
День 2 (Вторник)	4 Гречка отварная рассыпчатая	180	11,10	6,11	48,68	292,34	0,00	0,37	0,17	27,82	0,00	21,20	255,41	170,64	5,75	324,45	2,81	4,86	19,60	200
День 2 (Вторник)	5 <i>Напиток на выбор:</i> Напиток вишневый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820
День 2 (Вторник)	6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18
День 2 (Вторник)	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 2 (Вторник)	Итого:	910	39,30	29,54	123,84	905,55	25,25	0,74	0,59	349,01	0,24	134,06	634,46	260,49	11,41	1299,00	18,98	11,24	132,46	
День 2 (Вторник)	Полдник																			
День 2 (Вторник)	1 Хлопья сладкие с молоком	250	11,55	6,22	76,83	413,47	2,18	1,18	1,52	673,70	0,00	204,50	194,83	36,90	16,25	343,27	31,98	0,00	3,37	410-2
День 2 (Вторник)	2 Круассан	60	4,80	22,80	28,20	339,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	6,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	941
День 2 (Вторник)	3 <i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00 -	109,66 9,41	104,46 15,66	29,04 -	1,01 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887
День 2 (Вторник)	4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 2 (Вторник)	5 Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,90	850
День 2 (Вторник)	Итого:	670	21,25	31,16	147,27	956,67	12,18	1,28	1,56	678,70	0,00	245,10	244,83	60,90	19,71	677,07	33,98	0,00	11,37	
День 2 (Вторник)	Итого за день	1580	60,55	60,70	271,11	1862,22	37,43	2,02	2,15	1027,71	0,24	379,16	879,29	321,39	31,12	1976,07	52,96	11,24	143,83	
День 3 (Среда)	День 3 (Среда)																			
День 3 (Среда)	Обед																			
День 3 (Среда)	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	6,19	3,82	71,12	15,55	0,04	0,03	48,92	0,00	17,38	35,54	7,40	0,58	144,33	1,36	0,25	15,23	79
День 3 (Среда)	2 Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	250	6,13	8,89	8,11	96,36	6,40	0,10	0,14	224,08	0,00	44,81	68,48	31,71	1,24	365,50	6,58	2,59	37,25	119
День 3 (Среда)	3 Тефтели из говядины, мясные	100	16,43	6,71	9,43	165,53	3,39	0,11	0,21	48,19	0,24	26,07	193,03	25,34	1,96	330,72	8,25	3,54	60,38	54-8м-2020
День 3 (Среда)	4 Гречка отварная рассыпчатая	180	11,10	6,11	48,68	292,34	0,00	0,37	0,17	27,82	0,00	21,20	255,41	170,64	5,75	324,45	2,81	4,86	19,60	200
День 3 (Среда)	5 <i>Напиток на выбор:</i> Напиток вишневый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820
День 3 (Среда)	6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18
День 3 (Среда)	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 3 (Среда)	Итого:	910	39,30	29,54	123,84	905,55	25,25	0,74	0,59	349,01	0,24	134,06	634,46	260,49	11,41	1299,00	18,98	11,24	132,46	
День 3 (Среда)	Полдник																			
День 3 (Среда)	1 Хлопья сладкие с молоком	250	11,55	6,22	76,83	413,47	2,18	1,18	1,52	673,70	0,00	204,50	194,83	36,90	16,25	343,27	31,98	0,00	3,37	410-2
День 3 (Среда)	2 Круассан	60	4,80	22,80	28,20	339,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	6,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	941
День 3 (Среда)	3 <i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00 -	109,66 9,41	104,46 15,66	29,04 -	1,01 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887
День 3 (Среда)	4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 3 (Среда)	5 Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,90	850
День 3 (Среда)	Итого:	670	21,25	31,16	147,27	956,67	12,18	1,28	1,56	678,70	0,00	245,10	244,83	60,90	19,					

День 3 (Среда)		День 3 (Среда)																			Вариант 1
Обед																					
№	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг		
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	0,92	13,17	2,22	130,86	14,88	0,03	0,04	7,15	0,00	3,661	27,37	12,44	0,45	80,94	0,00	0,00	0,00	48	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,33	7,76	26,73	188,68	8,58	0,24	0,08	266,73	0,00	41,05	106,21	43,26	2,46	563,05	5,40	3,36	40,23	132	
3	Треники из пшеничного хлеба	10	0,75	0,30	5,10	27,40	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11	9,30	0,00	0,00	0,00	178	
4	Паста Карбонара	250	10,48	9,71	38,23	298,51	0,00	0,00	0,16	42,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405	
5	Напиток на выбор: Напиток клубничный или Компот из плодов свежих	200	0,00	0,00	15,9	59,38	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00	2,38	2,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	476 817	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	18	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
Итого:		890	24,12	32,58	118,08	917,65	28,46	0,40	0,32	316,71	0,00	137,26	220,08	81,50	4,90	787,29	5,40	3,36	40,23		
Полдник																					
1	Омлет	210	20,95	20,83	4,09	285,33	0,41	0,12	0,79	443,86	3,47	164,62	360,72	27,88	4,03	313,47	43,54	48,46	88,08	232	
2	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	2,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	1,00	0,10	10,00	850	
3	Напиток на выбор: Кофейный напиток аляковский на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00 -	141,30 0,15	114,84 15,66	30,00 -	1,73 0,02	0,00 -	0,00 -	0,00 -	0,00 -	875 877-2 887	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
5	Сыр (порционный)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	0,00	16	
6	Масло (порционный)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	63,30	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	
Итого:		595	29,68	35,55	45,31	618,63	5,65	0,22	0,89	549,86	3,60	331,82	506,12	55,82	7,18	525,77	44,54	50,74	98,08		
Итого за день		1485	53,80	68,13	163,39	1536,28	34,11	0,62	1,21	866,57	3,60	469,08	726,20	137,32	12,08	1313,06	49,94	54,10	138,31		
День	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1		
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг		F, мкг	
День 4 (Четверг)																					
Обед																					
1	Салат из свежей капусты с помидорами	100	1,42	7,18	4,27	86,23	34,47	0,03	0,04	38,63	0,00	37,68	31,20	11,61	0,56	273,98	2,62	0,31	12,92	53	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,31	5,14	23,58	191,94	25,54	0,15	0,20	237,75	0,00	23,65	77,66	32,55	1,25	661,50	6,45	0,50	41,30	140	
3	Рыбные палочки	90	11,25	13,60	9,45	202,49	0,77	0,09	0,09	0,00	0,00	268,10	0,02	25,37	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	542	
4	Картофель отварной	180	3,64	7,32	30,12	198,44	36,00	0,22	0,13	57,64	0,00	23,38	106,82	41,70	1,67	1023,71	9,00	0,39	54,00	347	
5	Напиток на выбор: Компот из смородины или Лимонад лимонный	200	0,17	0,06	21,22	86,91	40,6	0,00	0,01	0,00	0,00	14,7	14,4	8,2	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	824 841	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	18	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
Итого:		900	33,26	34,88	125,22	978,30	102,78	0,63	0,53	334,02	0,00	379,41	297,70	135,83	6,60	2093,19	18,07	1,30	108,22		
Полдник																					
1	Вареники с творогом	180	21,78	8,89	34,48	396,62	0,00	0,00	0,00	29,77	0,00	2,89	1,38	0,16	0,02	0,78	0,00	0,00	0,00	895	
2	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,71	11,11	64,20	0,20	0,01	0,08	8,40	0,00	61,30	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00	780	
3	Соус ягодный	20	0,05	0,02	6,06	35,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,05	0,88	378	
4	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00 -	109,66 0,15	104,46 15,66	29,04 -	1,01 0,02	0,00 -	0,00 -	0,00 -	0,00 -	872-2 877-2 887	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
6	Яблоко свежее	100	0,49	0,39	11,20	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	850	
Итого:		580	28,17	12,76	93,59	688,70	10,98	0,11	0,12	45,46	0,00	93,13	96,01	24,83	2,96	414,03	3,50	0,63	15,88		
Итого за день		1480	61,43	47,64	219,11	1667,00	113,76	0,74	0,65	379,48	0,00	472,54	393,71	160,66	9,56	2507,22	21,57	1,93	124,10		
День	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1		
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг		F, мкг	
День 5 (Пятница)																					
Обед																					
1	Винегрет	100	1,80	10,23	9,01	134,45	10,93	0,06	0,04	208,81	0,00	23,18	46,79	20,52	0,88	252,79	3,91	0,44	21,76	20	
2	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	6,53	9,84	111,54	15,09	0,08	0,06	223,81	0,00	35,34	58,38	23,09	0,88	387,98	4,80	0,39	27,30	99	
3	Гельеми с маслом сливочным	240	21,25	22,83	38,91	461,76	0,00	0,09	0,21	43,53	0,00	73,60	338,16	59,28	3,99	524,61	0,00	0,00	0,00	504	

День 5 (Пятница)	4	Напиток на выбор: Напиток вишневый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820	
День 5 (Пятница)	5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18	
День 5 (Пятница)	6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 5 (Пятница)		Итого:	870	30,68	41,23	111,56	987,95	26,02	0,35	0,35	476,15	0,00	170,92	536,53	136,29	7,63	1299,38	8,71	0,83	49,06		
День 5 (Пятница)		Полдник																				
День 5 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	250	8,52	10,44	50,34	324,63	1,79	0,08	0,32	70,29	0,00	178,07	221,65	52,76	1,12	280,20	27,70	4,45	22,26	199	
День 5 (Пятница)	2	Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
День 5 (Пятница)	3	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 5,00	126,86 19,95	0,60 -	2,42 -	0,15 -	15,00 -	0,00 -	141,30 0,15	114,84 -	30,00 -	1,73 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887	
День 5 (Пятница)	4	Йогурт фруктовый	125	8,75	7,88	47,50	296,25	0,38	0,13	0,13	28,75	0,00	93,75	0,00	19,25	0,88	0,00	11,25	0,00	0,00	ПП	
День 5 (Пятница)	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,80	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 5 (Пятница)		Итого:	655	21,77	20,06	140,68	826,08	3,93	0,28	0,47	99,04	0,00	286,62	262,45	81,81	2,66	361,80	38,95	4,45	22,26		
День 5 (Пятница) Итого		Итого за день	1525	52,45	61,29	252,24	1814,03	29,95	0,63	0,82	575,19	0,00	457,54	798,98	218,10	10,29	1661,18	47,66	5,28	71,32		
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней	1512	56,22	60,15	220,64	1707,43	63,67	0,95	1,08	1037,61	0,77	409,75	669,65	200,30	14,66	1820,87	38,92	14,85	127,67		
День		Наименование	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	Ф, мкг		
День 6 (Понедельник)		День 6 (Понедельник)																				
День 6 (Понедельник)		Обед																				
День 6 (Понедельник)	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	6,19	3,82	71,12	15,55	0,04	0,03	48,92	0,00	17,38	35,54	7,40	0,58	144,33	1,36	0,25	15,23	79	
День 6 (Понедельник)	2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,45	4,00	23,66	113,51	3,88	0,09	0,06	218,58	0,00	30,34	79,00	27,55	1,09	464,23	5,30	2,16	34,25	122	
День 6 (Понедельник)	3	Плов курдюный	250	18,45	10,08	45,29	346,64	4,00	0,11	0,09	270,29	0,00	21,76	204,61	88,38	1,61	292,60	5,74	22,41	115,49	331	
День 6 (Понедельник)	4	Напиток на выбор: Компот из плодов свежих (яблоки) или Напиток из плодов сухих (ячмень)*	200	0	0,00	9 25	38 97	2 -	0,00	0,00	0,00	0,00	3 15	2 21	2 7	1	0,00	0,00	0,00	0,00	817 475	
День 6 (Понедельник)	5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18	
День 6 (Понедельник)	6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 6 (Понедельник)		Итого:	880	26,54	21,91	118,57	782,47	25,43	0,36	0,22	537,79	0,00	92,08	399,15	147,73	5,16	1035,16	12,40	24,82	164,97		
День 6 (Понедельник)		Полдник																				
День 6 (Понедельник)	1	Каша гречневая с молоком	250	9,48	13,43	58,83	310,83	2,17	0,22	0,32	91,89	0,00	212,71	261,90	96,97	2,70	384,49	32,94	2,09	11,77	191	
День 6 (Понедельник)	2	Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
День 6 (Понедельник)	3	Круассан	60	4,80	22,80	38,20	339,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	941	
День 6 (Понедельник)	4	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 5,00	127,00 19,95	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00 -	109,86 0,15	104,46 15,66	29,04 -	1,01 0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-1 887	
День 6 (Понедельник)	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
День 6 (Понедельник)	6	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	850	
День 6 (Понедельник)		Итого:	690	19,18	38,37	121,27	902,03	13,93	0,32	0,36	96,89	0,00	256,11	313,70	122,37	6,16	744,09	34,94	2,09	19,77		
День 6 (Понедельник) Итого		Итого за день	1570	45,72	60,28	239,84	1684,50	39,36	0,68	0,58	634,68	0,00	348,19	712,85	270,10	11,32	1779,25	47,34	26,91	184,74		
День		Наименование	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	Ф, мкг		
День 7 (Вторник)		День 7 (Вторник)																				
День 7 (Вторник)		Обед																				
День 7 (Вторник)	1	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,65	8,18	7,82	110,53	7,67	0,03	0,04	7,60	0,00	32,37	42,08	20,14	1,21	242,29	5,60	0,72	16,00	81	
День 7 (Вторник)	2	Суп с капустой	250	2,10	7,71	12,99	131,45	3,06	0,04	0,03	404,83	0,00	16,71	31,39	12,25	0,56	45,24	1,53	0,08	17,55	280	
День 7 (Вторник)	3	Наггетсы куриные	90	13,35	23,84	11,52	344,22	0,00	0,10	0,12	12,85	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	595	
День 7 (Вторник)	4	Пюре картофельное	180	3,86	5,93	27,01	174,56	31,13	0,20	0,15	45,82	0,00	55,06	115,94	39,59	1,48	914,54	12,83	0,42	46,71	354	
День 7 (Вторник)	5	Напиток на выбор: Сок фруктовый или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	1,00 0	0,20 0	20,20 18	92,00 84	4,00 0	0,02 0	0,02 0	0,00 0,00	0,00 0,00	14,00 19	14,00 15	8,00 11	2,80 1	0,00	0,00	0,00	24,00	969 820	

День 9 (Четверг)	1	Блины	180	6,23	8,41	40,81	268,21	0,43	0,16	0,17	17,41	0,00	129,59	0,51	24,21	1,43	0,40	0,00	0,00	0,00	975
День 9 (Четверг)	2	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,71	11,11	64,20	0,20	0,01	0,08	8,40	0,00	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00	780
День 9 (Четверг)	3	Соча ягодный	20	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,85	0,47	0,04	6,45	0,10	0,05	0,88	378
День 9 (Четверг)	4	<i>Напиток на выбор:</i> 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	0,00	0,00	0,00	0,00	875
			200/5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	0,00	9,41	15,66	-	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 9 (Четверг)	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 9 (Четверг)	6	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	8,00	850
День 9 (Четверг)		Итого:	580	12,62	12,28	100,22	560,29	11,41	0,27	0,29	33,10	0,00	239,83	95,14	48,88	4,37	413,65	3,50	0,63	15,88	
День 9 (Четверг) Итого		Итого за день	1490	48,35	44,57	224,13	1507,21	67,29	0,99	0,64	762,19	0,00	356,70	569,41	241,04	12,30	2533,14	24,73	20,83	233,53	
День		Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	
				г	г	г		С, мг	В 1, мг	В2, мг	рети, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Se, мкг		F, мкг
День 10 (Пятница)		День 10 (Пятница)																			
День 10 (Пятница)		Обед																			
День 10 (Пятница)	1	Винегрет	100	1,80	10,23	9,01	134,45	10,93	0,06	0,04	208,81	0,00	23,18	46,79	20,52	0,88	252,79	3,91	0,44	21,76	20
День 10 (Пятница)	2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и куражи	250	3,60	3,85	6,41	79,25	22,10	0,05	0,06	249,28	0,00	43,06	58,26	27,40	0,83	331,55	4,58	2,38	31,25	157
День 10 (Пятница)	3	Пельмени с маслом сливочным	240	21,25	22,83	38,91	461,76	0,00	0,09	0,21	43,53	0,00	73,60	338,16	59,28	3,99	524,61	0,00	0,00	0,00	504
День 10 (Пятница)	4	<i>Напиток на выбор:</i> Лимонад лимонный или Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	0,00	0,00	22	91	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7	4	2	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	841
						18	84							19	15	11					
День 10 (Пятница)	5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	18
День 10 (Пятница)	6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	32,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
День 10 (Пятница)		Итого:	870	32,29	38,55	109,13	972,66	33,03	0,32	0,35	501,62	0,00	166,44	525,21	131,60	8,58	1242,95	8,49	2,82	53,01	
День 10 (Пятница)		Полдник																			
День 10 (Пятница)	1	Омлет	210	20,95	20,83	4,09	285,33	0,41	0,12	0,79	443,86	3,47	164,62	360,72	27,88	4,03	313,47	43,54	48,46	88,08	232
День 10 (Пятница)	2	Сыр (порциями)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	0,00	16
День 10 (Пятница)	3	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	65,30	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13
День 10 (Пятница)	4	Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,86	0,00	0,00	0,00	789
День 10 (Пятница)	5	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоко 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	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2
			200/5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	0,00	9,41	15,66	-	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 10 (Пятница)	6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25
День 10 (Пятница)		Итого:	515	29,28	35,25	47,01	619,63	2,41	0,20	0,86	547,86	3,60	315,62	491,92	45,22	4,88	396,57	43,54	50,64	88,08	
День 10 (Пятница) Итого		Итого за день	1385	61,57	73,80	156,14	1592,29	35,44	0,52	1,21	1049,48	3,60	482,06	1017,13	176,82	13,46	1639,52	52,03	53,46	141,09	
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней	1505	50,44	61,13	207,70	1633,19	66,40	0,75	0,82	812,02	0,75	495,76	695,78	213,93	11,06	1887,77	47,21	22,59	158,27	
Итого за 10 дней		Итого среднее за 10 дней	1509	53,33	60,64	214,17	1670,31	65,03	0,85	0,95	924,81	0,76	452,76	682,72	207,11	12,86	1854,32	43,07	18,72	142,97	