

СОГЛАСОВАНО
 Директор МУП "КШП"
 [Подпись]

СОГЛАСОВАНО
 Начальник Управления образования
 [Подпись] Е. В. Завальнюк

Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг		
День 1 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1. Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,50	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192	
2. Каша-напток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	
3. Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	
4. Сыр (полезный)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	
5. Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	
Итого:		21,56	20,26	113,58	721,80	0,27	1,33	73,50	2,69	317,51	450,68	97,71	3,68	0,37	20,68		
Обед																	
1. Салат витаминный с растительным маслом / Салат из кашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43	
2. Суп вермишевый на курб	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156	
3. Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	334	
4. Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	
5. Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
6. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	
Итого:		35,08	32,30	103,94	834,03	0,40	28,67	205,01	5,06	242,17	467,18	100,60	365,92	0,36	20,34		
Полдник																	
1. Оладьи	200	15,89	15,57	86,40	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497	
2. Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	
3. Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	
4. Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	
5. Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
Итого:		19,18	25,03	130,72	825,81	0,27	4,49	46,51	6,94	184,42	256,88	45,84	2,30	0,25	14,06		
Итого за день:		75,82	77,60	348,24	2381,64	0,93	34,49	325,02	14,69	744,10	1174,74	244,15	371,90	0,98	55,08		

		День 4 (Четверг)															
		Завтрак															
		200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
	Итого:		32,35	31,93	73,61	712,94	0,24	0,96	40,15	3,37	308,99	547,26	73,29	6,38	0,92	44,76	18
		Обед															
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94
2	Суп Картофельный с рисом	200	1,61	7,09	12,57	118,92	0,05	11,92	6,00	1,53	107,49	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86	133
3	Котлета рыбная Любительская	90	13,20	3,39	11,37	129,13	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	593,31	37,24	0,86	0,11	151,35	467
4	Пюре картофельное	150	3,30	5,57	22,13	152,10	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,74	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
	Итого:		35,79	25,28	113,99	826,21	0,47	28,90	192,49	8,51	707,78	973,48	129,68	365,03	0,44	147,46	19
		Полдник															
1	Кухарка консервированная	50	5,15	2,45	30,00	162,50	0,19	-	-	0,65	50,00	150,50	52,00	1,85	0,07	2,60	29
2	Макаронны с сыром	190	14,34	12,96	46,51	361,92	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	226
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
	Итого:		23,99	17,15	113,35	705,56	0,38	0,21	90,44	2,85	149,01	429,19	81,07	3,97	0,21	3,93	18
	Итого за день:		92,13	74,36	300,54	2244,71	1,09	30,08	323,08	14,73	1165,78	1949,93	284,04	375,38	1,57	196,15	420

		День 5 (Пятница)															
		Завтрак															
		200	5,90	8,50	27,75	211,44	0,14	0,48	30,00	0,15	107,21	144,14	36,19	0,93	0,12	9,09	199
1	Каша пшеница	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418
2	Кобейный напиток злаковый на молоке	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
3	Печенье	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
4	Хлеб из муки пшеничной	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16
5	Сыр (поршьями)	20	20,93	23,52	94,49	678,74	2,65	1,34	104,00	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,89	16
	Итого:																
		Обед															
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82
2	Суп из овощей	200	1,49	4,21	8,87	79,72	0,13	5,20	-	1,49	89,11	108,34	27,87	1,32	0,06	4,33	99
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	504
4	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,01	5,60	0,00	-0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	-	482
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19
	Итого:		31,77	43,23	105,35	834,71	0,52	11,27	36,00	4,46	201,30	350,47	73,08	7,03	0,27	8,86	
		Полдник															
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,39	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	751,66	32,10	0,85	0,38	2,63	241
2	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,86	0,11	2,70	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
	Итого:		29,69	18,76	64,08	547,13	0,31	38,94	87,61	1,12	416,99	856,93	55,90	1,26	0,53	5,33	
	Итого за день		82,39	85,51	263,93	2060,57	3,48	51,54	227,61	7,90	955,89	1662,17	218,17	12,48	1,17	42,08	
	Итого среднее за 5 дней		81,13	73,37	279,15	2080,96	1,49	51,89	260,64	10,64	991,57	1643,62	259,77	158,28	1,15	103,17	

День 6 (Поместьянык)

		Завтрак															
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	158,66	36,29	0,58	0,15	9,98	202
40	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
200	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377
10	Сыр (порцелана)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16
60	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
	Итого:	19,20	15,34	103,81	624,65	0,20	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06		
		Обед															
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без укуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	23,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37
200	Рассольник ленинградский	200	2,24	3,23	15,15	98,80	0,09	7,42	6,00	1,08	57,91	67,78	22,11	0,83	0,07	4,30	122
90	Виточки рубленные куриные	90	16,09	14,21	13,41	227,23	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	142,76	17,46	1,30	0,13	5,79	309
150	Пюре картофельное	150	3,30	5,37	22,13	152,10	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354
200	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450
40	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
	Итого:	26,78	26,84	109,95	782,87	0,39	31,88	53,34	6,70	256,06	443,31	97,49	5,45	0,33	21,46		
		Полдник															
150	Оладьи	150	11,92	11,68	64,80	411,87	0,16	0,50	12,38	4,56	120,21	155,97	25,51	1,21	0,16	9,49	497
50	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378
200	Кофейный напиток из пиксория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419
60	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
40	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
	Итого:	23,52	21,23	156,75	913,51	0,29	5,04	34,38	7,06	301,18	359,22	64,74	3,08	0,36	20,80		
	Итого за день:	69,50	63,42	370,51	2321,04	0,88	39,33	149,73	16,02	775,47	1198,32	219,72	10,45	0,98	54,32		

День 7 (Вторник)

		Завтрак														Обед														Полдник																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/л	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	599	3	Сыр (порционными)	10	2,52	2,95	-	36,40	0,09	0,07	26,00	-0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,80	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18		Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	23,90	3 900,50	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	4	Издалия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,56	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19		Итого:		30,70	25,20	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,77	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65		1	Шарлотка	230	12,59	7,89	12,57	555,68	0,22	3,70	46,01	0,55	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	1065	2	Напиток из шпловника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	482	3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403		Итого:		16,67	19,58	114,48	702,62	0,52	3,70	50,01	2,77	175,57	291,03	68,23	3,79	0,21	12,88			Итого за день:		64,02	60,79	309,43	2049,44	1,01	51,32	4159,44	10,60	1001,04	1158,29	211,14	374,79	2,12	48,36	
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/л	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	599	3	Сыр (порционными)	10	2,52	2,95	-	36,40	0,09	0,07	26,00	-0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,80	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18		Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	23,90	3 900,50	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	4	Издалия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,56	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19		Итого:		30,70	25,20	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,77	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65		1	Шарлотка	230	12,59	7,89	12,57	555,68	0,22	3,70	46,01	0,55	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	1065	2	Напиток из шпловника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	482	3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403		Итого:		16,67	19,58	114,48	702,62	0,52	3,70	50,01	2,77	175,57	291,03	68,23	3,79	0,21	12,88			Итого за день:		64,02	60,79	309,43	2049,44	1,01	51,32	4159,44	10,60	1001,04	1158,29	211,14	374,79	2,12	48,36																			
3	Сыр (порционными)	10	2,52	2,95	-	36,40	0,09	0,07	26,00	-0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,80	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18		Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	23,90	3 900,50	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	4	Издалия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,56	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19		Итого:		30,70	25,20	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,77	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65		1	Шарлотка	230	12,59	7,89	12,57	555,68	0,22	3,70	46,01	0,55	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	1065	2	Напиток из шпловника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	482	3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403		Итого:		16,67	19,58	114,48	702,62	0,52	3,70	50,01	2,77	175,57	291,03	68,23	3,79	0,21	12,88			Итого за день:		64,02	60,79	309,43	2049,44	1,01	51,32	4159,44	10,60	1001,04	1158,29	211,14	374,79	2,12	48,36																																					
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,80	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18		Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	23,90	3 900,50	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	4	Издалия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,56	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19		Итого:		30,70	25,20	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,77	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65		1	Шарлотка	230	12,59	7,89	12,57	555,68	0,22	3,70	46,01	0,55	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	1065	2	Напиток из шпловника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	482	3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403		Итого:		16,67	19,58	114,48	702,62	0,52	3,70	50,01	2,77	175,57	291,03	68,23	3,79	0,21	12,88			Итого за день:		64,02	60,79	309,43	2049,44	1,01	51,32	4159,44	10,60	1001,04	1158,29	211,14	374,79	2,12	48,36																																																							
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18		Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	23,90	3 900,50	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	4	Издалия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,56	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19		Итого:		30,70	25,20	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,77	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65		1	Шарлотка	230	12,59	7,89	12,57	555,68	0,22	3,70	46,01	0,55	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	1065	2	Напиток из шпловника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	482	3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403		Итого:		16,67	19,58	114,48	702,62	0,52	3,70	50,01	2,77	175,57	291,03	68,23	3,79	0,21	12,88			Итого за день:		64,02	60,79	309,43	2049,44	1,01	51,32	4159,44	10,60	1001,04	1158,29	211,14	374,79	2,12	48,36																																																																									
	Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	23,90	3 900,50	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	Издалия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,56	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Итого:		30,70	25,20	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,77	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	Шарлотка	230	12,59	7,89	12,57	555,68	0,22	3,70	46,01	0,55	146,23	198,86	52,43	2,21	0,17	12,88	1065																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2	Напиток из шпловника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	482																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Итого:		16,67	19,58	114,48	702,62	0,52	3,70	50,01	2,77	175,57	291,03	68,23	3,79	0,21	12,88																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Итого за день:		64,02	60,79	309,43	2049,44	1,01	51,32	4159,44	10,60	1001,04	1158,29	211,14	374,79	2,12	48,36																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

День 8 (Средн)

		Затраты															
		180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	162,80	178,07	57,82	1,49	0,21	13,08	191
1	Каша гречневая молочная	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403
2	Фрукты свежие по сезонности	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419
3	Кофейный напиток из шпори с молоком	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16
4	Сыр (перцями)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
5	Хлеб из муки пшеничной		17,54	17,45	77,13	539,08	0,24	11,57	76,94	1,47	360,28	402,67	94,92	4,65	0,44	25,88	18
	Итого:																
		Обед															
1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,60	0,02	6,72	-	1,47	22,40	21,00	9,10	0,56	0,02	-	25
2	Борщ "Сибирский"	200	8,32	6,75	11,37	129,76	0,08	11,53	6,00	1,57	122,87	102,82	28,29	1,71	0,08	6,45	121
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4,87	5,67	39,38	228,44	0,29	24,13	17,10	0,30	38,28	141,32	55,58	2,19	0,20	12,58	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
	Итого:		41,58	22,62	138,75	916,43	0,63	45,94	44,61	6,14	712,46	1021,04	152,17	7,39	0,44	174,69	
		Полдник															
1	Блины	150	10,30	11,40	53,14	356,24	0,13	0,36	22,51	2,75	93,57	133,61	20,46	1,15	0,16	8,82	726
2	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13
	Итого:		16,84	23,18	107,85	711,84	0,25	42,66	65,11	3,65	240,57	249,01	52,26	4,37	0,54	12,42	
	Итого за день:		75,96	63,25	323,74	2167,34	1,11	100,17	186,66	11,26	1313,31	1672,72	299,36	16,40	1,22	212,99	

День 10 (Пятница)

		Завтрак													Обед													Полдник												
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196																							
2	Каша-паштук на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415																							
3	Сыр (порешики)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16																							
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403																							
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18																							
	Итого:		16,44	16,10	63,75	470,64	0,22	11,08	81,66	1,36	278,00	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63																								
1	Салат из свежих с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82																							
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	157																							
3	Пельмени с мясом свиным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	504																							
4	Сок фруктовый	200	2,00	2,00	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484																							
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18																							
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19																							
	Итого:		29,42	42,80	97,78	790,21	0,44	21,71	42,00	3,99	235,12	279,04	62,00	6,30	0,25	7,77																								
1	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	27,21	370,86	0,23	0,69	84,00	0,58	296,84	808,80	34,63	0,85	0,40	2,00	239																							
2	Соус абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,26	0,00	0,18	-	0,25	7,74	6,57	4,73	0,20	0,01	-	335																							
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403																							
4	Напиток из плодов сухих (чай)	200	0,37	0,08	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,50	0,01	-	475																							
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18																							
	Итого:		29,44	18,22	86,09	629,40	0,31	10,87	84,08	1,44	338,32	863,81	57,67	3,99	0,45	4,00																								
	Итого за день:		75,31	77,12	247,62	1890,25	0,97	43,66	207,74	6,79	851,45	1537,36	208,32	15,05	1,03	29,39																								
	Итого среднее за 5 дней		72,70	68,43	301,88	2091,76	0,95	53,06	999,07	11,94	894,78	1365,60	225,74	15,75	1,33	87,03																								
	Итого среднее за 10 дней		77,56	71,70	297,10	2122,63	1,23	52,87	628,86	11,79	947,39	1506,53	244,79	158,11	1,25	95,63																								