



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МК РАМН

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

30.08.2025 Э.О. Авдалян

СОГЛАСОВАНО

Директор

ФГБПОУ «Медицинский колледж»

30.08.2025 А.В. Василенок

ООО «ЦСОМ»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Возраст от 12 до 18 лет (5- 11 классы и студенты)

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ТК (Вариант 1)	№ТК (Вариант 2)
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	1, МКГ		
		г	г	г	г	ккал												
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,33	15,46	181,72	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,7	120209	120210
2	Кофейный напиток с цикорием на молоке в инд.уп.	200	3,79	3,40	25,47	150,80	2,42	0,60	15,00	0,00	141,48	114,84	30,00	1,75	0,13	17,0	160103	160103
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
4	Масло коровье сладкослив. несоленое в инд.уп.	20	0,16	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	0,02	1,8	140113	140112
	Итого:		12,19	30,81	51,37	534,52	2,61	1,23	101,62	1,09	294,00	337,74	89,11	3,34	0,33	30,46		
Обед																		
1	Салат из моркови и свежих огурцов с раст. маслом	100	1,81	7,44	11,80	121,79	0,09	7,29	0,00	3,31	23,38	61,01	26,92	0,85	0,06	4,1	100307-1	100307-1
2	Суп картофельный с горохом	250	8,99	2,33	24,15	153,63	0,24	6,24	0,00	2,60	40,33	114,40	38,56	2,07	0,08	4,13	110307-1	110308-1
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,6	120405	120405
4	Рис отварной	150	4,91	6,90	52,93	293,36	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,1	130301	130302
5	Напиток фруктовый в инд.уп.	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		43,25	18,93	135,30	884,83	0,57	14,99	28,14	8,34	644,32	1085,98	146,07	5,36	0,29	209,05		
Полдник																		
1	Ватрушка с джемом в инд.уп.	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,7	190301 190302	190303
2	Биойогурт питьевой в инд.уп.	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,0	230104	230104
	Итого:		11,75	5,45	41,55	269,25	0,10	1,26	21,50	0,86	267,21	224,40	35,46	0,56	0,33	19,75		
	Итого за день		67,19	55,20	228,22	1688,60	3,28	17,48	151,27	10,29	1205,53	1648,12	270,64	9,26	0,95	259,26		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,25	1,1	120313	120314
2	Соус шоколадный в инд.уп.	30	1,05	1,65	3,48	32,97	0,01	0,03	0,68	0,05	9,83	26,33	13,86	0,70	0,01	0,5	140209	140202
3	Чай с молоком(в инд.уп.) с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,6	160108	160108
4	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,03	2,8	210110	210110
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
	Итого:		11,31	20,07	79,34	547,01	0,24	14,69	54,68	1,18	263,98	611,42	57,60	4,80	0,35	7,93		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,50	31,90	17,28	0,60	0,04	3,0	100201	100201
2	Суп-пюре куриный	250	8,03	8,57	19,83	188,67	0,05	1,30	34,80	0,43	42,66	86,34	13,29	0,76	0,08	4,52	110407-1	110408-1
3	Печень тушеная (говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60	0,34	37,49	6591,68	1,03	230,26	398,38	20,62	7,86	2,49	15,0	120515	120516
4	Соус сметанный (жирн. не более 10%)в инд.уп.	20	0,32	1,12	0,92	15,28	0,01	0,05	15,00	0,08	78,66	9,27	1,41	0,05	0,01	1,0	140106	140107
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	8,18	40,82	267,29	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,9	130309	130310
6	Напиток вишневый в инд.уп.	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,0	160231	160231
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		35,09	35,58	138,26	1015,27	0,71	64,50	6654,98	7,36	584,88	759,48	162,79	13,79	2,75	28,42		

Подлник																		
1	Булочка городская в инд. уп.	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,7	190102	190103
2	Молоко в инд. уп.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,0	230105	230105
	Итого:		8,95	10,20	38,40	281,90	0,10	1,28	39,38	0,55	266,63	228,18	35,02	0,70	0,31	20,69		
	Итого за день		55,35	65,85	256,00	1844,18	1,05	80,46	6749,04	9,09	1115,48	1599,08	255,41	19,29	3,41	57,04		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Изд. фиг. и хлопья из круп, сладкие с молоком в инд. уп.	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,4	120215	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,0	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
4	Пирожок с клубн. или Пирожок с клубничным джемом в инд.уп.	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,05	12,67	4,01	0,51	22,26	37,34	7,07	0,50	0,04	1,7	190201 190202	190203
	Итого:		12,40	7,98	94,48	499,84	0,30	13,85	68,01	1,65	312,51	585,51	32,07	1,84	0,37	96,12		
Обед																		
1	Салат из отварн. карт., свеж. огурца и зеленого салата	100	1,76	7,33	13,39	126,73	0,10	9,75	0,00	3,21	19,07	52,63	21,86	0,82	0,07	4,7	100544	100544
2	Суп из овощей(Юшка)	250	3,63	7,13	9,93	116,78	0,12	20,30	12,50	5,71	171,01	74,75	29,71	1,09	0,10	6,6	110305	110306
3	Рагу из мяса птицы	250	11,50	4,25	32,00	212,25	0,24	16,95	717,50	2,66	52,70	227,67	55,60	2,82	0,24	12,1	120609	120610
4	Напиток витаминн. в инд. уп.	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,0	160238	160238
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,0	200103	200103
	Итого:		22,58	20,46	124,74	778,36	0,56	99,00	730,04	12,96	363,98	500,32	127,08	6,99	0,46	27,39		
Подлник																		
1	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,0	160107	160107
2	Сыр полутверд. для детского (дошкол. и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,0	100102	100102
3	Печенье в инд. уп.	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
	Итого:		5,32	5,49	41,14	236,04	0,04	0,07	28,00	1,09	32,98	88,80	10,10	0,81	0,05	0,00		
	Итого за день		40,30	33,93	260,37	1514,24	0,91	112,92	826,05	15,71	709,46	1174,63	169,26	9,64	0,88	123,50		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная молочная	180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,11	8,4	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,0	160106	160106
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
4	Апельсин	180	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,0	210102	210102
	Итого:		10,04	10,99	96,77	530,01	0,30	24,01	21,06	1,39	124,37	247,92	140,64	2,89	0,23	8,40		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,60	10,19	9,10	134,87	0,06	8,32	0,00	4,54	38,19	47,33	20,74	0,89	0,05	4,8	100501	100501
2	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	68,94	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,1	110105	110106
3	Котлеты рубленные из фарша рыбного	100	9,60	9,30	17,50	192,10	0,09	0,82	301,00	1,83	284,57	418,56	26,50	0,63	0,08	105,5	120401	120402
4	Рис отварной	150	4,91	6,90	52,93	293,36	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,1	130301	130302
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортиментев инд.уп.	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,92	0,00	0,0	160257	160257
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		23,92	30,89	155,67	995,13	0,32	29,90	322,00	8,83	554,56	687,41	107,15	4,82	0,23	117,46		

Полдник																		
1	Кофейный напиток из цикория с молоком в инд. уп.	200	3,90	3,84	23,66	144,43	0,02	0,72	18,00	0,00	145,68	109,20	16,80	0,17	0,16	10,8	160104	160104
2	Булочка с цукатами или Булочка с изюмом	50	5,75	3,35	28,60	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,1	190104 190105	190106
	Итого:		9,65	7,19	52,26	311,98	0,08	0,83	26,64	0,52	177,79	160,91	25,17	0,71	0,21	13,86		
	Итого за день		43,61	49,07	304,69	1837,13	0,70	54,73	369,70	10,74	856,72	1096,24	272,96	8,42	0,67	139,72		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Запеканка из творога	100	6,30	23,00	25,80	335,40	0,15	0,46	56,00	0,38	198,14	539,24	23,10	0,57	0,27	1,3	120305	120306
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности в инд. уп.	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,9	140201	140201
3	Масло коровье сладкослив. Несоленое инд. уп	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,9	140113	140112
4	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,6	160108	160108
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
	Итого:		9,80	33,96	59,57	583,24	0,19	0,80	96,20	0,84	287,09	622,01	34,70	0,94	0,37	6,73		
Обед																		
1	Салат из сборных овощей	100	1,39	10,09	4,74	116,30	0,04	18,25	0,00	4,61	105,79	35,98	21,21	0,60	0,05	3,3	100509	100509
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,71	4,38	10,58	95,25	0,06	14,88	7,50	1,29	112,47	53,34	24,09	1,12	0,06	5,7	110101	110102
3	Шницель рубленный куриный	100	11,90	9,00	11,50	174,60	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186,86	19,63	1,72	0,20	10,4	120615	120616
4	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,2	140101	140102
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	8,18	40,82	267,29	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37	0,10	2,9	130309	130310
6	Напиток морковный инд.уп.	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,2	160235	160235
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		27,58	33,33	110,61	858,15	0,48	47,40	89,41	8,61	347,97	535,75	201,14	8,37	0,48	27,68		
Полдник																		
1	Какао-напиток на молоке	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,13	8,1	160101	160102
2	Пирожок с вишней или ПИРОЖОК вишневым джемом инд. уп	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34	0,03	1,5	190213 190214	190215
	Итого:		13,30	10,45	38,83	305,61	0,07	0,60	17,25	0,47	132,80	140,70	35,19	1,36	0,15	9,55		
	Итого за день		50,68	77,74	209,01	1747,00	0,73	48,79	202,86	9,92	767,86	1298,45	271,03	10,67	1,01	43,96		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком в инд. уп.	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,4	120215	120215
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,0	160105	160105
3	Кекс столичный инд. уп.	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,04	0,00	30,05	0,57	15,87	44,38	7,12	0,72	0,07	3,0	170601	170602
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
	Итого:		40,85	49,44	143,91	1075,88	0,67	25,03	37,50	6,35	170,67	459,50	107,19	9,00	0,42	16,68		
Обед																		
1	Салат Осенний	100	1,78	5,26	12,58	105,10	0,08	9,50	0,00	2,37	26,65	56,13	26,47	1,06	0,07	5,8	100516	100516
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,61	3,91	19,51	143,68	0,14	11,53	0,00	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94	0,14	7,81	110311	110312
4	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	23,84	38,11	50,90	531,50	0,34	0,00	37,50	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86	0,17	1Д	120529	120529
5	Сок фруктовый ДП в инд. уп.	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,0		
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		40,85	49,44	143,91	1075,88	0,67	25,03	37,50	6,35	170,67	459,50	107,19	9,00	0,42	16,68		

Полдник																		
2	Бутерброд с сыром полутверд. для детского (слизкая и шкварчатая питательная с жирностью до 45%)	40	4,94	8,38	10,32	136,40	0,05	0,00	0,00	0,46	10,70	59,60	7,00	0,84	0,04	1,4	100103	100103
3	Бийогурт фруктовый	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	0,15	9,0		
	Итого:		9,04	9,88	32,20	257,24	0,08	0,60	10,00	0,46	135,18	154,60	22,00	0,99	0,19	10,40		
	Итого за день		90,73	108,76	320,02	2409,00	1,42	50,65	85,00	13,16	476,53	1073,59	236,38	18,98	1,03	43,77		
	Итого за 6 дней		58,0	65,1	263,1	1840,0	1,3	60,8	1397,3	11,5	855,3	1315,0	245,9	12,7	1,3	111,2		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	180	5,03	10,16	25,55	213,70	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,3	120205	120206
2	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,0	160107	160107
3	Булочка с шоколадом или Булочка Любимаяв инд. уп.	50	5,65	4,00	27,10	167,00	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,1	190107 190108	190109
4	Апельсин	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	0,05	1,8	210102	210102
	Итого:		11,40	14,70	87,18	529,14	0,16	9,83	36,07	1,76	220,09	217,49	51,88	5,17	0,29	16,20		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0,00	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	0,04	2,6	100507	100507
2	Суп-пюре картофельный	240	4,08	4,32	12,72	106,08	0,13	10,06	19,80	0,24	63,12	96,30	28,90	1,00	0,13	8,6	110401	110402
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,0	180601	180601
4	Тефтели рубленные из говядины	120	14,88	8,64	19,80	216,48	0,08	4,03	15,66	3,28	48,73	181,73	25,22	2,40	0,14	8,0	120519	120520
5	Рagu из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,6	130203	130204
6	Напиток клубничныйв инд. уп	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,0	160232	160232
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		27,71	30,28	119,48	861,68	0,43	54,64	35,46	13,59	225,70	484,38	112,88	6,55	0,43	26,77		
Полдник																		
1	Напиток молочный в инд. уп.	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,0	160236	160236
2	Кекс с цукатами или Кекс творожныйв инд. уп.	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,54	12,73	37,75	5,82	0,54	0,06	3,0	170607 170606	170603
	Итого:		6,25	11,95	44,10	309,35	0,06	0,63	45,01	0,54	133,73	128,75	19,82	0,64	0,19	11,97		
	Итого за день		45,36	56,93	250,76	1700,16	0,66	65,10	116,54	15,89	579,53	830,61	184,58	12,35	0,90	54,94		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный, запеченный	180	18,03	9,65	12,90	210,45	0,11	0,32	19,04	0,85	141,68	309,36	23,86	3,45	0,67	32,2	120301	120322
2	Коф. напиток с цикорием на молоке в инд. уп.	200	3,79	3,40	25,47	150,80	2,42	0,60	15,00	0,00	141,48	114,84	30,00	1,75	0,13	17,0	160103	160103
3	Сосиска отварная с зел горошком	20	4,52	4,18	0,00	55,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	7,00	0,52	0,00	1,4	100101	100101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
	Итого:		29,34	18,39	58,93	521,75	2,57	0,92	34,04	1,53	294,96	457,80	66,06	6,20	0,81	50,58		
Обед																		
1	Филе сельди с картошкойв	100	4,04	5,76	13,89	123,76	0,11	8,50	2,01	1,99	30,50	116,98	24,15	1,00	0,10	9,3	100612	100612
2	Солянка	250	4,26	6,15	2,95	83,43	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06	0,07	3,8	110205	110206
3	Говядина отварная	100	21,10	2,30	1,80	112,30	0,09	0,00	0,00	0,62	15,79	291,78	34,21	4,20	0,23	10,9	120509	120510
4	Соус томатный в инд.уп.	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,2	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,23	321,01	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,2	130401	130402
6	Напиток смородина в инд.уп.	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,16	0,00	0,0	160229	160229
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		42,32	27,03	132,68	940,46	0,42	25,09	26,16	5,79	193,99	626,80	97,96	8,58	0,46	27,25		
Полдник																		
1	Пицца школьная	50	5,85	3,10	18,25	124,30	0,06	1,37	33,29	0,66	39,81	99,71	11,52	0,73	0,07	2,1	230464	190216
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,6	160108	160108
	Итого:		7,05	4,38	36,11	212,14	0,07	1,61	39,29	0,66	92,16	141,87	17,12	0,81	0,12	5,68		
	Итого за день		78,71	49,79	227,71	1674,35	3,05	27,62	99,48	57,98	581,11	1226,47	181,14	15,59	1,39	83,52		

День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	180	6,74	10,33	15,46	181,72	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,30	56,51	1,31	0,17	11,7	120209	120210
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,0	160105	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,0	100102	100102
5	Масло сладкослив.несоленное в инд. уп.	20	0,16	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	0,02	1,8	140113	140112
	Итого:		10,72	30,36	41,89	483,96	0,19	0,70	112,62	1,14	178,47	282,67	62,61	1,74	0,23	13,46		
Обед																		
1	Салат Мозаика(овощной)	100	2,87	7,37	10,15	118,90	0,09	7,02	0,01	2,89	36,95	68,47	25,22	0,94	0,11	6,3	100515-1	100515-1
2	Рассольник домашний	250	3,31	4,49	11,50	94,59	0,11	15,78	7,50	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06	0,09	6,1	110203	110204
3	Голубцы ленивые	250	20,00	25,00	18,25	378,00	0,11	55,15	5,00	4,40	389,67	210,48	54,91	3,12	0,18	10,4	120542	120543
4	Напиток вишневыйв инд уп.	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,0	160231	160231
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		30,31	38,24	100,96	865,08	0,38	77,94	12,51	9,44	594,45	432,00	118,82	6,27	0,39	24,80		
Полдник																		
1	Пирожок с ябл.или Пирожок с яблочным джемом в инд. уп	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,05	0,15	4,01	0,47	22,86	37,19	7,07	0,56	0,04	1,7	190204 190205	190206
2	Какао-напиток на молоке	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,13	8,1	160101	160102
	Итого:		13,05	10,00	38,33	298,56	0,07	0,69	17,51	0,48	137,36	145,29	36,67	1,58	0,16	9,82		
	Итого за день		54,08	78,60	181,17	1647,60	0,65	79,32	142,64	11,06	910,28	859,95	218,10	9,58	0,78	48,08		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники	100	7,00	16,00	34,00	308,00	0,16	0,42	48,00	0,51	174,71	510,73	22,94	0,69	0,25	1,1	120313	120314
2	Соус ягодныйв инд.уп.	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	0,0	140203	140204
3	Фиточай	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,0	160107	160107
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
5	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,0		
	Итого:		9,86	17,18	79,30	511,28	0,19	0,42	68,00	0,85	182,22	534,13	25,94	1,13	0,30	1,08		
Обед																		
1	Салат из капусты, сладк. перца и растит. масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57	0,04	2,8	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	2,75	12,75	94,75	0,13	6,50	0,00	2,39	83,15	108,25	29,64	1,35	0,07	4,8	110309	110310
3	Биточки рубленые куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,7	120611	120612
4	Рагу из овощей	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,6	130203	130204
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортиментев инд. уп.	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,92	0,00	0,0	160237	160237
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		26,22	21,63	111,99	756,15	0,42	53,49	48,50	11,34	361,84	452,37	107,02	6,39	0,35	20,90		
Полдник																		
1	Кекс столичныйв инд. уп.	50	3,55	10,50	25,65	211,30	0,04	0,00	30,05	0,57	15,87	44,38	7,12	0,72	0,07	3,0	170601	170602
2	Молоко в инд. уп.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,0	230105	230105
	Итого:		9,55	16,90	35,05	331,30	0,08	1,20	60,05	0,57	257,87	226,38	35,12	0,92	0,33	20,97		
	Итого за день		45,63	55,71	226,34	1598,73	0,70	55,11	176,55	12,75	801,93	1212,87	168,07	8,44	0,97	42,95		

День 11 (пятница) Завтрак

1	Каша пшенная молочная	180	5,20	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26	0,11	8,4	120201	120202
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,0	160106	160106
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
4	Банан	220	3,30	1,10	46,20	211,20	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,0	210103	210103
	Итого:		10,04	10,99	96,77	530,01	0,30	24,01	21,06	1,39	124,37	247,92	140,64	2,89	0,23	8,40		

Обед

1	Салат из отварной моркови с сыром с раст. маслом	100	3,37	13,02	5,59	154,65	0,05	4,12	26,00	4,77	44,97	98,98	34,35	0,68	0,09	4,1	100308	100308
2	Борщ сибирский с говядиной	250	6,16	5,44	7,70	91,50	0,09	13,86	7,51	2,06	153,38	127,68	34,74	2,11	0,10	8,1	110103	110104
3	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,11	2,10	13,50	1,21	320,66	468,40	31,73	0,85	0,08	115,6	120403	120404
4	Соус томатный в инд. уп.	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,01	3,56	3,15	0,11	2,77	7,49	4,53	0,21	0,02	0,2	140101	140102
5	Изделия макаронные отварные	150	8,18	10,61	48,23	321,01	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,2	130401	130402
6	Напиток фруктовый в инд. уп.	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,0	160117	160117
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,0	200102	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		34,74	36,91	117,31	929,45	0,40	23,63	63,66	9,46	592,51	814,78	121,27	5,60	0,32	131,06		

Полдник

1	Кефир в инд. уп.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,0	230103	230103
2	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,7	190102	190103
	Итого:		8,75	8,80	37,00	267,90	0,14	1,48	49,38	0,55	264,63	226,18	35,02	0,70	0,39	20,69		
	Итого за день		53,53	56,70	251,08	1727,36	0,84	49,12	134,10	11,40	981,51	1288,88	296,93	9,19	0,94	160,15		

День 12 (суббота)

Завтрак																		
1	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком в инд. уп.	200	7,40	6,20	40,72	248,80	0,23	1,18	64,00	0,80	281,60	525,60	22,40	1,06	0,33	94,4	120215	120215
2	Кекс с цукатами или Кекс творожный в инд. уп.	50	3,25	8,75	27,20	200,55	0,04	0,03	30,01	0,54	12,73	37,75	5,82	0,54	0,06	3,0	170607 170606	170603
3	Какао-напиток на молоке	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,13	8,1	160101	160102
	Итого:		20,05	23,45	78,75	609,81	0,30	1,75	107,51	1,35	408,83	671,45	57,82	2,61	0,51	105,47		

Обед

1	Салат из зеленого горошка раст. маслом	100	4,30	17,42	4,62	192,40	0,08	6,50	0,02	6,85	95,49	78,78	15,11	0,98	0,12	7,0	100543	100543
2	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	68,94	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,1	110105	110106
3	Шницель рубленый из говядины	100	12,00	10,40	6,00	165,60	0,08	0,00	0,00	2,07	14,92	171,84	20,96	2,47	0,13	5,6	120525	120526
4	Картофель отварной	150	2,91	10,89	20,44	191,33	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38	0,12	7,8	130103	130104
5	Напиток морковный в инд. уп.	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,2	160235	160235
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,0	200103	200103
	Итого:		27,28	43,23	89,89	858,61	0,50	50,06	16,52	11,49	369,17	503,78	126,02	7,16	0,49	29,57		

Полдник

1	Ватрушка с джемом в инд. уп.	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,50	0,86	19,21	34,40	5,46	0,36	0,03	1,7	190301 190302	190303
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,0	160105	160105
	Итого:		3,55	2,45	45,73	219,09	0,04	0,06	1,50	0,86	23,15	40,16	5,46	0,41	0,03	1,75		
	Итого за день		50,88	69,13	214,38	1687,51	0,84	51,87	125,53	13,70	801,15	1215,39	189,30	10,18	1,04	136,79		
	Итого за 6 дней		54,7	61,1	225,2	1672,6	1,1	54,7	132,5	12,1	775,9	1105,7	206,4	10,9	1,0	87,7		

	Итого за 12 дня		54,0	61,8	228,9	1682,0	1,2	65,3	541,7	11,2	780,8	1139,7	213,2	11,1	1,1	82,9		
--	------------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	------------	-------------	--	--