

	Наименование	Выход,гр	Цена,
1	Каша "Дружба"	200	
2	Какао-напиток на молоке	200	
3	Хлеб из муки пшеничной	60	
4	Сыр (порциями)	10	
5	Печенье	40	
	Итого:		б/п
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	
2	Суп вермишелевый на кур`б	200	
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	
4	Компот из плодов сушеных	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		120.00
1	Оладьи	200	
2	Соус вишневый	50	
3	Масло сливочное	10	
4	Чай	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
1	Пудинг из творога запеченный	200	
2	Соус абрикосовый	50	
3	Чай с лимоном	200	
4	Сыр (порциями)	10	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
	Итого:		б/п
1	Икра из кабачков	60	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	
3	Гуляш	90	
4	Каша гречневая	150	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		120.00
1	Огурцы консервированные без уксуса	50	

2	Котлета рыбная	90	
3	Рагу из овощей	150	
4	Напиток клубничный	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
6	Печенье	20	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
1	Каша овсяная	180	
2	Фрукты свежие по сезонности	100	
3	Сыр (порциями)	20	
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
	Итого:		б/п
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	
2	Суп картофельный с горохом	200	
3	Котлеты рубленые из птицы	90	
4	Капуста тушеная	150	
5	Кисель ягодный (смородина)	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		120.00
1	Запеканка со свежими плодами	200	
2	Сок фруктовый	200	
3	Хлеб из муки пшеничной	60	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
1	Омлет	200	
2	Какао-напиток на молоке	200	
3	Печенье	40	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		б/п
1	Салат Мозайка	60	
2	Суп крестьянский с крупой	200	
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	
4	Компот из плодов сушеных	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		120.00

1	Кукуруза консервированная	50	
2	Макароны с сыром	190	
3	Чай	200	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
1	Каша пшенная	200	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	
3	Печенье	40	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	
5	Сыр (порциями)	20	
	Итого:		б/п
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	
2	Суп картофельный с фасолью	200	
3	Пельмени с маслом сливочным	240	
4	Сок фруктовый	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Итого:		120.00
1	Пудинг из творога запеченный	150	
2	Молоко сгущенное	30	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	
4	Чай с молоком	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
	Итого среднее за 5 дней		
1	Каша рисовая	200	
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	
3	Чай с лимоном	200	
4	Сыр (порциями)	10	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		б/п
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	
2	Рассольник ленинградский	200	
3	Биточки рубленые куриные	90	
4	Рагу из овощей	150	
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	

	Итого:		120.00
1	Оладьи	150	
2	Соус вишневый	50	
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
5	Печенье	40	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
1	Каша овсяная	200	
2	Печенье	40	
3	Сыр (порциями)	10	
4	Чай с молоком	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		б/п
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	
2	Суп куриный	200	
3	Печень по-строгановски	90	
4	Изделия макаронные отварные	150	
5	Компот из плодов сушеных	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		120.00
1	Запеканка со свежими плодами	200	
2	Чай	200	
3	Хлеб из муки пшеничной	60	
4	Печенье	40	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
1	Каша гречневая молочная	180	
2	Фрукты свежие по сезонности	100	
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	
4	Сыр (порциями)	10	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		б/п
1	Икра из кабачков	70	
2	Борщ "Сибирский"	200	
3	Котлета рыбная	100	
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	

5	Кисель вишневый	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		120.00
1	Блины	150	
2	Молоко сгущенное	30	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	
4	Сок фруктовый	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
6	Масло сливочное	10	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
1	Омлет	200	
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	
3	Чай	200	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		б/п
1	Салат Мозайка	60	
2	Уха ростовская	200	
3	Плов куриный	240	
4	Напиток клубничный	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Итого:		120.00
1	Салат из помидоров и огурцов	50	
2	Макароны с сыром	190	
3	Компот из плодов сушеных	200	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
1	Каша овсяная	200	
2	Какао-напиток на молоке	200	
3	Сыр (порциями)	20	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
	Итого:		б/п
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	
2	Щи из свежей капусты	200	
3	Пельмени с маслом сливочным	240	
4	Сок фруктовый	200	

5	Хлеб из муки пшеничной	20	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Итого:		120.00
1	Запеканка из творога	150	
2	Соус абрикосовый	30	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
	Итого:		б/п
	Итого за день		
	Итого среднее за 5 дней		
	Итого среднее за 10 дней		

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины		
				В 1, мг	С, мг	А, мкг
г	г	г	ккал			
День 1 (Понедельник)						
Завтрак						
7.77	7.85	43.88	273.88	0.14	0.66	28.50
3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
21.56	20.26	113.58	721.80	0.27	1.33	73.50
Обед						
0.63	2.49	6.22	50.58	0.02	9.84	-
2.01	3.53	12.52	90.08	0.04	1.20	12.00
26.72	24.64	30.05	435.05	0.25	17.03	73.01
0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
35.08	32.30	103.94	834.03	0.40	28.67	205.01
Полдник						
15.89	15.57	86.40	549.16	0.22	0.66	16.51
0.20	0.05	17.69	73.11	0.01	3.83	-
0.08	8.25	0.08	74.80	-	-	30.00
-	-	5.99	23.94	-	-	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
19.18	25.03	130.72	825.81	0.27	4.49	46.51
75.82	77.60	348.24	2381.64	0.93	34.49	325.02
День 2 (Вторник)						
Завтрак						
33.64	20.57	31.55	445.85	0.28	0.85	100.01
0.39	0.02	33.80	137.10	0.01	0.30	-
0.04	0.00	8.11	33.28	0.00	1.60	-
2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
39.39	24.71	94.01	757.43	0.34	2.82	126.01
Обед						
0.72	2.82	4.62	46.80	0.02	5.76	-
1.69	3.03	9.31	71.48	0.05	12.35	6.00
12.12	11.62	3.47	164.15	0.05	1.28	8.10
6.32	5.36	28.53	187.35	0.21	-	13.50
0.12	0.12	22.92	93.90	0.01	3.00	-
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
24.72	23.97	98.89	708.88	0.40	22.40	27.60
Полдник						
0.40	0.05	0.85	6.50	0.01	2.50	-

18.61	4.23	14.93	172.33	0.11	1.04	19.35
2.60	7.73	17.17	148.31	0.12	11.60	0.00
0.01	0.04	12.83	51.48	-	-	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	-	2.00
26.12	15.17	81.22	566.82	0.30	15.14	21.35
90.22	63.85	274.12	2033.13	1.04	40.36	174.96

День 3 (Среда)

Завтрак

3.99	4.35	21.85	142.67	0.10	0.31	13.19
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
15.93	15.66	65.88	471.80	0.21	11.17	83.19

Обед

0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	-
4.36	7.10	15.71	144.40	0.19	5.20	24.00
23.68	24.07	14.41	355.73	0.09	1.78	77.40
3.24	6.18	10.53	112.93	0.07	48.64	-
0.17	0.06	14.08	57.74	0.00	16.00	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
37.17	39.08	96.55	876.79	0.45	77.62	101.40

Полдник

9.17	13.92	47.89	354.68	0.22	3.70	46.01
2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
16.07	16.26	108.73	650.88	0.34	17.70	46.01
69.17	71.00	271.16	1999.47	0.99	106.48	230.60

День 4 (Четверг)

Завтрак

20.88	22.47	3.90	301.42	0.12	0.36	21.15
3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
32.35	31.93	73.61	712.94	0.24	0.96	40.15

Обед

1.73	4.43	6.11	71.43	0.05	4.22	0.01
2.07	4.11	10.99	89.39	0.05	11.92	6.00
24.78	14.54	30.86	354.67	0.25	12.16	66.48
0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
35.79	25.28	113.39	826.21	0.47	28.90	192.49

Полдник

5.15	2.45	30.00	162.50	0.19	-	-
14.34	12.96	46.51	361.92	0.12	0.21	90.44
-	-	5.99	23.94	-	-	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
23.99	17.15	113.35	705.56	0.38	0.21	90.44
92.13	74.36	300.34	2244.71	1.09	30.08	323.08

День 5 (Пятница)

Завтрак

5.90	8.50	27.75	211.44	0.14	0.48	30.00
4.39	4.04	16.42	122.90	2.42	0.72	18.00
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
20.93	23.52	94.49	678.74	2.65	1.34	104.00

Обед

0.31	2.18	1.82	28.10	0.00	2.07	-
3.96	3.46	14.31	105.57	0.13	5.20	-
22.89	36.59	48.86	510.24	0.33	-	36.00
2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	-	-
31.77	43.23	105.35	834.71	0.52	11.27	36.00

Полдник

25.23	15.43	23.66	334.39	0.21	0.64	75.01
2.16	2.55	16.65	98.40	0.02	0.30	12.60
0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	-
2.40	2.56	9.75	71.94	0.02	0.48	12.00
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
29.69	18.76	64.08	547.13	0.31	38.94	87.61
82.39	85.51	263.93	2060.57	3.48	51.54	227.61
81.13	73.37	279.15	2080.96	1.49	51.89	260.64

День 6 (Понедельник)

Завтрак

6.14	6.94	43.36	253.73	0.06	0.60	27.00
6.20	3.71	21.50	144.04	0.07	0.14	9.01
0.04	0.00	8.11	33.28	0.00	1.60	-
2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
19.20	15.34	103.81	624.65	0.20	2.41	62.01

Обед

0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	-
2.24	3.23	15.15	98.80	0.09	7.42	6.00
16.09	14.21	13.41	237.23	0.08	1.26	47.34
2.60	7.73	17.17	148.31	0.12	11.60	0.00
0.13	0.01	22.40	92.54	0.01	5.60	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-

26.78	26.84	109.95	782.87	0.39	31.88	53.34
Полдник						
11.92	11.68	64.80	411.87	0.16	0.50	12.38
0.20	0.05	17.69	73.11	0.01	3.83	-
3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
23.52	21.23	156.75	913.51	0.29	5.04	34.38
69.50	63.42	370.51	2321.04	0.88	39.33	149.73
День 7 (Вторник)						
Завтрак						
4.43	4.84	24.28	158.52	0.11	0.34	14.66
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00
2.40	2.56	9.75	71.94	0.02	0.48	12.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
16.65	16.01	94.64	590.86	0.23	0.89	56.66
Обед						
1.08	2.46	3.72	41.97	0.02	18.00	-
6.14	5.58	10.85	109.42	0.07	5.23	9.77
13.43	9.25	3.80	165.11	0.22	22.90	3,900.50
5.84	6.87	37.07	233.55	0.09	-	22.50
0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
30.70	25.20	100.31	755.97	0.46	46.73	4052.77
Полдник						
9.17	13.92	47.89	354.68	0.22	3.70	46.01
-	-	5.99	23.94	-	-	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
16.67	19.58	114.48	702.62	0.32	3.70	50.01
64.02	60.79	309.43	2049.44	1.01	51.32	4159.44
День 8 (Среда)						
Завтрак						
6.42	8.51	22.83	193.95	0.11	0.78	32.94
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00
2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
17.54	17.45	77.13	539.08	0.24	11.57	76.94
Обед						
0.84	3.29	5.39	54.60	0.02	6.72	-
8.32	6.75	11.37	129.76	0.08	11.53	6.00
20.68	4.70	16.59	191.48	0.12	1.16	21.50
4.87	5.67	39.38	228.44	0.29	24.13	17.10

0.14	0.03	15.43	62.15	0.00	2.40	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
41.58	22.62	138.75	916.43	0.63	45.94	44.61
Полдник						
10.30	11.40	53.14	356.24	0.13	0.36	22.51
2.16	2.55	16.65	98.40	0.02	0.30	12.60
0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	-
2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
0.08	8.25	0.08	74.80	-	-	30.00
16.84	23.18	107.85	711.84	0.25	42.66	65.11
75.96	63.25	323.74	2167.34	1.11	100.17	186.66
День 9 (Четверг)						
Завтрак						
20.88	22.47	3.90	301.42	0.12	0.36	21.15
4.43	3.77	26.53	157.70	0.06	0.08	10.10
-	-	5.99	23.94	-	-	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
29.81	27.98	67.27	640.26	0.25	0.44	31.25
Обед						
1.73	4.43	6.11	71.43	0.05	4.22	0.01
5.56	3.45	11.36	99.32	0.11	12.25	2.50
19.28	24.10	46.92	463.92	0.12	6.22	47.60
0.01	0.04	12.83	51.48	-	-	-
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	-	-
29.20	32.81	97.38	784.95	0.33	22.69	50.11
Полдник						
0.39	2.06	1.29	25.68	0.02	6.88	-
14.34	12.96	46.51	361.92	0.12	0.21	90.44
0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
19.71	16.79	93.47	605.52	0.21	7.69	210.44
78.72	77.58	258.12	2030.73	0.78	30.82	291.79
День 10 (Пятница)						
Завтрак						
4.43	4.84	24.28	158.52	0.11	0.34	14.66
3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
16.44	16.10	63.75	470.64	0.22	11.08	81.66
Обед						
0.31	2.18	1.82	28.10	0.00	2.07	-
1.60	3.04	6.74	61.07	0.05	15.64	6.00
22.89	36.59	48.86	510.24	0.33	-	36.00
2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-

1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	-	-
29.42	42.80	97.78	790.21	0.44	21.71	42.00
Полдник						
26.94	17.14	27.21	370.86	0.23	0.69	84.00
0.23	0.01	20.28	82.26	0.00	0.18	-
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
0.37	0.08	18.52	76.88	0.02	-	0.08
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
29.44	18.22	86.09	629.40	0.31	10.87	84.08
75.31	77.12	247.62	1890.25	0.97	43.66	207.74
72.70	68.43	301.88	2091.76	0.95	53.06	999.07
77.56	71.70	297.10	2122.63	1.23	52.87	628.86

Минеральные вещества						
Е мг, ТОК. ЭКВ.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг
0.21	143.57	193.08	47.41	1.03	0.17	11.68
0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
2.69	317.51	450.68	97.71	3.68	0.37	20.68
1.14	54.56	13.97	8.05	0.55	0.02	1.43
0.33	8.16	23.72	6.72	0.38	0.02	1.24
2.56	56.02	272.85	59.59	3.24	0.28	13.68
-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
5.06	242.17	467.18	100.60	365.92	0.36	20.34
6.08	160.29	207.96	34.01	1.61	0.22	12.65
0.08	9.89	7.65	6.63	0.17	0.01	0.51
0.10	1.20	1.90	-	0.02	0.01	0.90
-	3.65	5.77	-	0.02	-	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
6.94	184.42	256.88	45.84	2.30	0.25	14.06
14.69	744.10	1174.74	244.15	371.90	0.98	55.08
0.69	375.39	1,002.21	42.80	1.13	0.51	3.51
0.41	12.90	10.95	7.88	0.33	0.02	-
0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0.00	-
0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
1.84	425.00	1107.41	59.85	2.09	0.57	3.51
1.26	19.20	18.00	7.80	0.48	0.02	-
1.04	90.14	43.35	19.77	0.91	0.05	4.58
0.35	9.76	119.39	16.46	1.73	0.10	4.74
0.44	10.52	149.56	99.80	3.35	0.10	2.94
0.06	5.40	3.30	2.70	0.72	0.01	0.60
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
3.86	239.73	450.40	159.13	8.67	0.30	16.86
0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.01	1.50

1.23	362.93	535.78	33.52	0.77	0.10	136.22
3.53	26.77	70.89	32.63	1.08	0.09	5.57
-	0.36	-	-	0.04	-	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.70	5.80	18.00	4.00	0.42	0.01	-
6.19	416.77	670.27	82.35	3.09	0.22	143.28
11.89	1081.49	2228.07	301.33	13.85	1.08	163.66

0.33	74.13	112.24	32.80	0.80	0.09	5.97
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
1.31	288.91	374.04	70.80	3.82	0.34	18.77

0.06	13.80	25.20	8.40	0.36	0.02	1.80
0.28	31.47	86.70	30.57	1.60	0.07	4.16
1.48	19.76	181.27	19.81	1.77	0.16	7.62
2.91	291.65	64.61	33.32	1.20	0.08	5.61
0.11	10.62	9.90	4.96	0.23	0.01	0.16
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
5.88	476.70	501.27	112.26	6.88	0.36	23.35

0.35	146.23	198.86	52.43	2.21	0.17	12.88
0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
1.77	190.33	274.26	77.23	7.93	0.23	14.88
8.96	955.93	1149.58	260.29	18.62	0.92	57.00

0.94	157.05	343.66	26.49	3.83	0.74	35.76
0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
3.37	308.99	547.26	73.29	6.38	0.92	44.76

1.73	22.34	41.14	15.12	0.57	0.06	3.76
1.53	107.49	58.58	17.23	0.63	0.04	2.86
3.87	449.81	700.32	68.49	1.85	0.28	136.84
-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
8.51	707.78	973.48	129.68	365.03	0.44	147.46

0.65	50.00	150.50	52.00	1.85	0.07	2.60
1.18	81.26	222.53	21.27	1.38	0.12	1.33
-	3.65	5.77	-	0.02	-	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
2.85	149.01	429.19	81.07	3.97	0.21	3.93
14.73	1165.78	1949.93	284.04	375.38	1.57	196.15

0.15	107.21	144.14	36.19	0.93	0.12	9.09
-	165.38	133.04	32.80	1.74	0.16	18.80
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
2.33	337.59	454.78	89.19	4.18	0.37	27.89

0.97	7.65	8.93	4.55	0.29	0.01	1.45
1.49	89.11	108.34	27.87	1.32	0.06	4.33
1.27	35.85	152.40	25.07	1.77	0.17	1.08
0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00
4.46	201.30	350.47	73.08	7.03	0.27	8.86

0.52	281.54	751.66	32.10	0.85	0.38	2.63
0.06	92.10	65.70	10.20	0.06	0.11	2.70
0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	0.03	-
-	100.45	78.57	11.20	0.10	0.10	7.20
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
1.12	416.99	856.93	55.90	1.26	0.53	5.33
7.90	955.89	1662.17	218.17	12.48	1.17	42.08
10.64	991.57	1643.62	259.77	158.28	1.15	103.17

0.22	126.62	158.66	36.29	0.58	0.15	9.98
0.98	50.20	126.08	9.42	0.49	0.08	2.08
0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0.00	-
0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
2.27	218.22	395.79	57.49	1.93	0.28	12.06

0.06	13.80	25.20	8.40	0.36	0.02	1.80
1.08	57.91	67.78	22.11	0.83	0.07	4.30
0.97	41.92	142.76	17.46	1.30	0.13	5.79
3.53	26.77	70.89	32.63	1.08	0.09	5.57
0.03	6.26	3.08	1.68	0.15	0.00	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00

6.70	256.06	443.31	97.49	5.45	0.33	21.46
4.56	120.21	155.97	25.51	1.21	0.16	9.49
0.08	9.89	7.65	6.63	0.17	0.01	0.51
-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
7.06	301.18	359.22	64.74	3.08	0.36	20.80
16.02	775.47	1198.32	219.72	10.45	0.98	54.32

0.37	82.36	124.71	36.45	0.89	0.10	6.63
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-
-	100.45	78.57	11.20	0.10	0.10	7.20
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
2.84	230.51	343.68	66.95	2.65	0.27	13.83

1.12	113.27	18.74	9.63	0.37	0.02	1.80
1.53	18.09	60.51	17.66	0.81	0.06	3.33
0.78	322.95	255.15	15.98	4.74	1.49	11.06
0.86	21.92	49.35	9.06	0.94	0.03	1.46
-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
4.99	594.96	523.58	75.96	368.36	1.65	21.65

0.35	146.23	198.86	52.43	2.21	0.17	12.88
-	3.65	5.77	-	0.02	-	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
2.77	175.57	291.03	68.23	3.79	0.21	12.88
10.60	1001.04	1158.29	211.14	374.79	2.12	48.36

0.20	162.80	178.07	57.82	1.49	0.21	13.08
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80
0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
1.47	360.28	402.67	94.92	4.65	0.44	25.88

1.47	22.40	21.00	9.10	0.56	0.02	-
1.57	122.87	102.82	28.29	1.71	0.08	6.45
1.37	403.26	595.31	37.24	0.86	0.11	151.35
0.30	38.28	141.32	55.58	2.19	0.20	12.58

0.05	11.55	10.19	4.16	0.10	0.00	0.32
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
6.14	712.46	1021.04	152.17	7.39	0.44	174.69

2.75	93.57	133.61	20.46	1.15	0.16	8.82
0.06	92.10	65.70	10.20	0.06	0.11	2.70
0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	0.03	-
0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.10	1.20	1.90	-	0.02	0.01	0.90
3.65	240.57	249.01	52.26	4.37	0.34	12.42
11.26	1313.31	1672.72	299.36	16.40	1.22	212.99

0.94	157.05	343.66	26.49	3.83	0.74	35.76
0.60	27.89	52.39	8.54	0.60	0.06	2.85
-	3.65	5.77	-	0.02	-	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
2.56	202.69	452.22	42.83	5.17	0.82	38.61

1.73	22.34	41.14	15.12	0.57	0.06	3.76
1.77	103.87	173.66	26.79	0.94	0.08	37.45
5.21	30.70	216.37	50.70	2.05	0.15	5.84
-	0.36	-	-	0.04	-	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00
9.23	211.97	497.97	100.21	4.45	0.30	49.05

1.03	8.57	15.17	7.02	0.31	0.02	1.10
1.18	81.26	222.53	21.27	1.38	0.12	1.33
-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
3.23	117.97	311.13	47.13	362.43	0.18	2.43
15.01	532.63	1261.32	190.17	372.05	1.30	90.09

0.37	82.36	124.71	36.45	0.89	0.10	6.63
0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
1.36	278.00	394.51	88.65	4.76	0.33	17.63

0.97	7.65	8.93	4.55	0.29	0.01	1.45
1.02	122.93	36.91	16.79	0.58	0.05	3.24
1.27	35.85	152.40	25.07	1.77	0.17	1.08
0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-

0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00
3.99	235.12	279.04	62.00	6.30	0.25	7.77
0.58	296.84	808.80	34.63	0.85	0.40	2.00
0.25	7.74	6.57	4.73	0.20	0.01	-
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
0.08	13.04	20.64	6.72	0.50	0.01	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
1.44	338.32	863.81	57.67	3.99	0.45	4.00
6.79	851.45	1537.36	208.32	15.05	1.03	29.39
11.94	894.78	1365.60	225.74	157.75	1.33	87.03
11.79	947.39	1506.53	244.79	158.11	1.25	95.63

Вариант 1	Вариант 2
192	192
415	420
18	18
16	16
9	9
43	57
156	156
334	334
638	638
18	18
19	19
497	497
378	378
13	13
420	420
18	18
241	241
335	335
377	377
16	16
18	18
25	25
119	119
282	282
341	341
451	451
18	18
19	19
36	36

256к	256к
184	184
476	476
18	18
9	9
196	196
403	403
16	16
419	419
18	18
37	36
132	132
318	318
343	343
430	430
18	18
19	19
208	208
484	484
18	18
403	403
232	232
415	415
9	9
18	18
94	94
137	137
249	249
638	638
18	18
19	19

29	29
226	226
420	420
18	18
199	199
418	418
9	9
18	18
16	16
82	82
135	135
504	504
484	484
18	18
19	19
241	241
371	371
399	399
421	421
18	18
202	202
559	599
377	377
16	16
18	18
37	36
122	122
309	309
184	184
450	450
18	18
19	19

497	497
378	378
419	419
18	18
9	9
196	196
9	9
16	16
421	421
18	18
56	57
152	152
284	284
340	340
638	638
18	18
19	19
208	208
420	420
18	18
9	9
191	191
403	403
419	419
16	16
18	18
25	25
121	121
256к	256к
346	346

431	431
18	18
19	19
726	726
371	371
399	399
484	484
18	18
13	13
232	232
551	551
420	420
18	18
94	94
151	151
331	331
476	476
18	18
19	19
79	79
226	309
638	638
18	18
196	196
415	415
16	16
403	403
18	18
82	82
157	157
504	504
484	484

18	18
19	19
239	239
335	335
403	403
475	475
18	18

	Наименование	Выход,гр	Цена, руб.
1	Каша "Дружба"	250	
2	Какао-напиток на молоке	200	
3	Хлеб из муки пшеничной	60	
4	Сыр (порциями)	10	
5	Печенье	40	
	Итого:		95.0
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	
2	Суп вермишелевый на кур`б	250	
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	
4	Компот из плодов сушеных	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		140.0
1	Оладьи	250	
2	Соус вишневый	50	
3	Масло сливочное	10	
4	Чай	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
1	Пудинг из творога запеченный	200	
2	Соус абрикосовый	70	
3	Чай с лимоном	200	
4	Сыр (порциями)	20	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
1	Икра из кабачков	100	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	
3	Гуляш	100	
4	Каша гречневая	180	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		140.0

1	Огурцы консервированные без уксуса	50	
2	Котлета рыбная	100	
3	Рагу из овощей	200	
4	Напиток клубничный	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
6	Печенье	20	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
1	Каша овсяная	250	
2	Фрукты свежие по сезонности	100	
3	Сыр (порциями)	20	
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	
2	Суп картофельный с горохом	250	
3	Котлеты рубленные из птицы	100	
4	Капуста тушеная	180	
5	Кисель ягодный (смородина)	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	
	Итого:		140.0
1	Запеканка со свежими плодами	250	
2	Сок фруктовый	200	
3	Хлеб из муки пшеничной	60	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
1	Омлет	250	
2	Какао-напиток на молоке	200	
3	Печенье	40	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
1	Салат Мозайка / Салат Мозайка	100	
2	Суп крестьянский с крупой	250	
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	
4	Компот из плодов сушеных	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	

	Итого:		140.0
1	Кукуруза консервированная	40	
2	Макароны с сыром	250	
3	Чай	200	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
1	Каша пшенная	250	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	
3	Печенье	40	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	
5	Сыр (порциями)	20	
	Итого:		95.0
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	
2	Суп картофельный с фасолью	250	
3	Пельмени с маслом сливочным	280	
4	Сок фруктовый	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	
	Итого:		140.0
1	Пудинг из творога запеченный	200	
2	Молоко сгущенное	50	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	
4	Чай с молоком	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
	Итого среднее за 5 дней		
1	Каша рисовая	250	
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	
3	Чай с лимоном	200	
4	Сыр (порциями)	20	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	
2	Рассольник ленинградский	250	
3	Биточки рубленые куриные	100	
4	Рагу из овощей	180	
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	

6	Хлеб из муки пшеничной	40	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	
	Итого:		140.0
1	Оладьи	200	
2	Соус вишневый	50	
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
5	Печенье	40	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
1	Каша овсяная	250	
2	Печенье	40	
3	Сыр (порциями)	20	
4	Чай с молоком	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	
2	Суп куриный	250	
3	Печень по-строгановски	100	
4	Изделия макаронные отварные	180	
5	Компот из плодов сушеных	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого:		140.0
1	Запеканка со свежими плодами	250	
2	Чай	200	
3	Хлеб из муки пшеничной	60	
4	Печенье	60	
5		40	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
1	Каша гречневая молочная	200	
2	Фрукты свежие по сезонности	100	
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	
4	Сыр (порциями)	20	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
1	Икра из кабачков	100	
2	Борщ "Сибирский"	250	
3	Котлета рыбная	100	

4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	
5	Кисель вишневый	200	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	
	Итого:		140.0
1	Блины	200	
2	Молоко сгущенное	30	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	
4	Сок фруктовый	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
6	Масло сливочное	10	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
1	Омлет	250	
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	
3	Чай	200	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
5	Печенье	20	
	Итого:		95.0
1	Салат Мозайка	100	
2	Уха ростовская	250	
3	Плов куриный	280	
4	Напиток клубничный	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Итого:		140.0
1	Салат из помидоров и огурцов	50	
2	Макароны с сыром	250	
3	Компот из плодов сушеных	200	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
1	Каша овсяная	250	
2	Какао-напиток на молоке	200	
3	Сыр (порциями)	20	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	
	Итого:		95.0
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	

2	Щи из свежей капусты	250	
3	Пельмени с маслом сливочным	280	
4	Сок фруктовый	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	
	Итого:		140.0
1	Запеканка из творога	250	
2	Соус абрикосовый	30	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	
	Итого:		95.0
	Итого за день		
	Итого среднее за 5 дней		
	Итого среднее за 10 дней		

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины		
				В 1, мг	С, мг	А, мкг
г	г	г	ккал			
День 1 (Понедельник)						
Завтрак						
9.72	9.82	54.85	342.35	0.18	0.83	35.63
3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
23.51	22.23	124.55	790.27	0.30	1.50	80.63
Обед						
1.05	4.15	10.37	84.30	0.03	16.40	-
2.51	4.42	15.65	112.60	0.05	1.50	15.00
31.17	28.75	35.06	507.55	0.30	19.87	85.18
0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
40.45	38.96	116.23	962.77	0.46	38.37	220.18
Полдник						
19.87	19.47	107.99	686.45	0.27	0.83	20.64
0.20	0.05	17.69	73.11	0.01	3.83	-
0.08	8.25	0.08	74.80	-	-	30.00
-	-	5.99	23.94	-	-	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
23.15	28.93	152.32	963.10	0.32	4.65	50.64
87.11	90.11	393.09	2716.14	1.09	44.52	351.44
День 2 (Вторник)						
Завтрак						
33.64	20.57	31.55	445.85	0.28	0.85	100.01
0.55	0.03	47.31	191.94	0.01	0.42	-
0.04	0.00	8.11	33.28	0.00	1.60	-
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
43.36	28.25	117.81	901.07	0.37	3.01	152.01
Обед						
1.20	4.70	7.70	78.00	0.03	9.60	-
2.11	3.79	11.63	89.35	0.06	15.44	7.50
13.47	12.91	3.86	182.39	0.05	1.43	9.00
7.59	6.43	34.23	224.82	0.26	-	16.20
0.12	0.12	22.92	93.90	0.01	3.00	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
29.73	29.55	120.67	866.06	0.50	29.47	32.70

Полдник						
0.40	0.05	0.85	6.50	0.01	2.50	-
20.68	4.70	16.59	191.48	0.12	1.16	21.50
3.47	10.30	22.89	197.74	0.16	15.46	0.00
0.01	0.04	12.83	51.48	-	-	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	-	2.00
29.05	18.21	88.60	635.40	0.35	19.12	23.51
102.15	76.01	327.07	2402.54	1.21	51.60	208.22
День 3 (Среда)						
Завтрак						
5.54	6.05	30.35	198.15	0.14	0.43	18.33
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
18.98	17.93	84.66	579.68	0.27	11.29	88.33
Обед						
0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	-
5.45	8.88	19.64	180.50	0.23	6.50	30.00
26.31	26.75	16.01	395.25	0.10	1.98	86.00
3.89	7.42	12.64	135.51	0.08	58.37	-
0.17	0.06	14.08	57.74	0.00	16.00	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-
42.98	45.03	115.07	1027.00	0.55	92.85	116.00
Полдник						
11.46	17.40	59.86	443.35	0.27	4.62	57.51
2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
18.36	19.74	120.70	739.55	0.39	18.62	57.51
80.32	82.70	320.43	2346.23	1.21	122.75	261.83
День 4 (Четверг)						
Завтрак						
26.10	28.09	4.88	376.78	0.15	0.45	26.44
3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
37.57	37.55	74.58	788.30	0.27	1.05	45.44
Обед						
2.88	7.38	10.18	119.05	0.09	7.03	0.01
2.59	5.13	13.74	111.74	0.06	14.91	7.50
28.91	16.96	36.00	413.78	0.29	14.18	77.56
0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-

41.59	31.68	125.35	955.29	0.56	36.72	205.07
Полдник						
4.12	1.96	24.00	130.00	0.15	-	-
18.86	17.05	61.20	476.22	0.16	0.28	119.00
-	-	5.99	23.94	-	-	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
27.48	20.75	122.03	787.36	0.38	0.28	119.00
106.64	89.98	321.97	2530.94	1.21	38.05	369.51
День 5 (Пятница)						
Завтрак						
7.37	10.63	34.69	264.30	0.18	0.60	37.50
4.39	4.04	16.42	122.90	2.42	0.72	18.00
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
22.40	25.65	101.43	731.60	2.69	1.46	111.50
Обед						
0.52	3.63	3.03	46.83	0.01	3.44	-
4.95	4.33	17.89	131.96	0.16	6.50	-
26.70	42.69	57.01	595.28	0.38	-	42.00
2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-
39.02	52.08	138.04	1057.67	0.65	13.94	42.00
Полдник						
33.64	20.57	31.55	445.85	0.28	0.85	100.01
3.60	4.25	27.75	164.00	0.03	0.50	21.00
0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	-
2.40	2.56	9.75	71.94	0.02	0.48	12.00
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
43.44	28.74	97.11	824.59	0.43	39.83	133.01
104.87	106.47	336.58	2613.86	3.77	55.23	286.51
99.83	89.82	363.07	2636.48	1.75	62.56	298.82
День 6 (Понедельник)						
Завтрак						
7.68	8.68	54.20	317.17	0.07	0.75	33.75
6.20	3.71	21.50	144.04	0.07	0.14	9.01
0.04	0.00	8.11	33.28	0.00	1.60	-
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
23.05	20.03	114.65	724.49	0.22	2.63	94.76
Обед						
0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	-
2.80	4.04	18.94	123.50	0.11	9.28	7.50
17.88	15.79	14.90	263.59	0.08	1.40	52.60
3.12	9.27	20.60	177.97	0.14	13.91	0.00
0.13	0.01	22.40	92.54	0.01	5.60	-

3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-
31.08	31.04	129.54	915.59	0.48	40.20	60.10
Полдник						
15.89	15.57	86.40	549.16	0.22	0.66	16.51
0.20	0.05	17.69	73.11	0.01	3.83	-
3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
27.50	25.13	178.35	1050.80	0.35	5.21	38.51
81.63	76.19	422.54	2690.88	1.04	48.03	193.37
День 7 (Вторник)						
Завтрак						
5.54	6.05	30.35	198.15	0.14	0.43	18.33
3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
2.40	2.56	9.75	71.94	0.02	0.48	12.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
20.08	20.17	100.71	666.89	0.26	1.05	86.33
Обед						
1.80	4.10	6.20	69.95	0.03	30.00	-
7.67	6.97	13.57	136.78	0.08	6.53	12.21
14.92	10.27	4.22	183.46	0.24	25.45	4,333.89
7.00	8.24	44.49	280.26	0.11	-	27.00
0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-
35.62	30.64	113.34	876.36	0.53	62.58	4493.10
Полдник						
11.46	17.40	59.86	443.35	0.27	4.62	57.51
-	-	5.99	23.94	-	-	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
4.50	5.88	44.64	250.20	0.05	-	6.00
-	-	-	-	-	-	-
20.46	25.02	141.33	874.69	0.39	4.62	63.51
76.16	75.83	355.38	2417.93	1.18	68.25	4642.93
День 8 (Среда)						
Завтрак						
7.13	9.46	25.36	215.50	0.12	0.86	36.60
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
20.57	21.34	79.67	597.03	0.25	11.72	106.60
Обед						
1.20	4.70	7.70	78.00	0.03	9.60	-
10.40	8.44	14.21	162.20	0.09	14.42	7.51
20.68	4.70	16.59	191.48	0.12	1.16	21.50

5.64	6.56	45.60	264.51	0.34	27.94	19.80
0.14	0.03	15.43	62.15	0.00	2.40	-
3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-
3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-
44.41	26.25	149.72	1002.33	0.70	55.52	48.81
Полдник						
13.73	15.21	70.86	474.99	0.18	0.48	30.02
2.16	2.55	16.65	98.40	0.02	0.30	12.60
0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	-
2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
0.08	8.25	0.08	74.80	-	-	30.00
20.27	26.99	125.57	830.59	0.30	42.78	72.62
85.26	74.58	354.96	2429.95	1.25	110.02	228.02
День 9 (Четверг)						
Завтрак						
26.10	28.09	4.88	376.78	0.15	0.45	26.44
4.43	3.77	26.53	157.70	0.06	0.08	10.10
-	-	5.99	23.94	-	-	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	-	2.00
36.53	35.55	83.12	799.01	0.29	0.53	38.54
Обед						
2.88	7.38	10.18	119.05	0.09	7.03	0.01
6.95	4.31	14.20	124.15	0.14	15.31	3.13
22.50	28.11	54.74	541.24	0.14	7.26	55.53
0.01	0.04	12.83	51.48	-	-	-
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	-	-
34.95	40.64	112.11	934.72	0.41	29.60	58.67
Полдник						
0.39	2.06	1.29	25.68	0.02	6.88	-
18.86	17.05	61.20	476.22	0.16	0.28	119.00
0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
24.24	20.89	108.16	719.82	0.25	7.76	239.00
95.72	97.08	303.40	2453.55	0.95	37.89	336.20
День 10 (Пятница)						
Завтрак						
5.54	6.05	30.35	198.15	0.14	0.43	18.33
3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00
4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-
19.05	17.89	80.10	562.67	0.27	11.17	85.33
Обед						
0.52	3.63	3.03	46.83	0.01	3.44	-

2.01	3.80	8.42	76.34	0.06	19.56	7.50
26.70	42.69	57.01	595.28	0.38	-	42.00
2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-
36.08	51.55	128.58	1002.05	0.56	27.00	49.50
Полдник						
44.90	28.57	45.36	618.10	0.38	1.15	140.01
0.23	0.01	20.28	82.26	0.00	0.18	-
0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-
0.37	0.08	18.52	76.88	0.02	-	0.08
1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-
47.40	29.64	104.23	876.64	0.46	11.33	140.09
102.53	99.08	312.91	2441.36	1.28	49.49	274.91
88.26	84.55	349.84	2486.73	1.14	62.73	1135.09
92.24	86.80	344.83	2504.34	1.42	62.58	715.29

Минеральные вещества						
Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг
0.26	179.47	241.35	59.26	1.29	0.21	14.60
0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
0.05	22.00	54.00	3.50	0.10	0.03	-
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
2.74	353.41	498.95	109.56	3.94	0.41	23.60
1.90	90.93	23.28	13.41	0.92	0.03	2.38
0.41	10.20	29.65	8.40	0.48	0.02	1.55
2.98	65.36	318.33	69.52	3.78	0.32	15.95
-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
6.33	289.92	527.90	117.58	366.93	0.42	23.88
7.60	200.36	259.96	42.51	2.01	0.27	15.81
0.08	9.89	7.65	6.63	0.17	0.01	0.51
0.10	1.20	1.90	-	0.02	0.01	0.90
-	3.65	5.77	-	0.02	-	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
8.46	224.49	308.87	54.34	2.70	0.30	17.22
17.53	867.81	1335.72	281.48	373.56	1.13	64.70
0.69	375.39	1,002.21	42.80	1.13	0.51	3.51
0.58	18.06	15.33	11.03	0.46	0.02	-
0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0.00	-
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
2.39	456.86	1182.59	69.10	2.56	0.61	3.51
2.10	32.00	30.00	13.00	0.80	0.03	-
1.31	112.68	54.19	24.71	1.14	0.06	5.73
0.39	10.85	132.65	18.29	1.92	0.11	5.27
0.53	12.62	179.47	119.76	4.02	0.13	3.53
0.06	5.40	3.30	2.70	0.72	0.01	0.60
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
5.43	282.95	533.21	193.66	10.32	0.36	19.12

0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.01	1.50
1.37	403.26	595.31	37.24	0.86	0.11	151.35
4.70	35.70	94.52	43.51	1.44	0.12	7.42
-	0.36	-	-	0.04	-	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.70	5.80	18.00	4.00	0.42	0.01	-
7.50	466.02	753.43	96.95	3.53	0.26	160.27
15.33	1205.82	2469.23	359.72	16.41	1.22	182.91

0.47	102.95	155.89	45.56	1.11	0.12	8.29
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
1.79	322.43	434.49	86.16	4.37	0.38	21.09

0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	0.04	3.00
0.35	39.34	108.38	38.21	1.99	0.09	5.20
1.64	21.96	201.41	22.01	1.97	0.17	8.47
3.49	349.98	77.53	39.99	1.44	0.10	6.73
0.11	10.62	9.90	4.96	0.23	0.01	0.16
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00
6.91	604.29	622.81	139.37	8.57	0.43	29.56

0.43	182.79	248.58	65.54	2.76	0.21	16.10
0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
1.85	226.89	323.98	90.34	8.48	0.27	18.10
10.55	1153.61	1381.28	315.87	21.42	1.08	68.74

1.18	196.32	429.58	33.11	4.79	0.93	44.70
0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
3.61	348.26	633.18	79.91	7.34	1.10	53.70

2.89	37.23	68.56	25.20	0.95	0.11	6.27
1.91	134.37	73.23	21.54	0.78	0.06	3.58
4.51	524.78	817.04	79.91	2.16	0.32	159.64
-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00

10.69	824.51	1132.27	155.48	365.87	0.54	173.48
0.52	40.00	120.40	41.60	1.48	0.06	2.08
1.55	106.92	292.80	27.99	1.81	0.16	1.75
-	3.65	5.77	-	0.02	-	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
3.09	164.67	469.37	77.39	4.03	0.23	3.83
17.38	1337.43	2234.81	312.78	377.24	1.88	231.01

0.19	134.02	180.18	45.24	1.16	0.15	11.36
-	165.38	133.04	32.80	1.74	0.16	18.80
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
2.37	364.40	490.82	98.24	4.42	0.40	30.16

1.62	12.74	14.88	7.58	0.48	0.01	2.41
1.87	111.39	135.43	34.84	1.65	0.08	5.42
1.48	41.82	177.80	29.24	2.06	0.19	1.26
0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00
6.05	334.65	508.91	97.26	9.09	0.33	15.09

0.69	375.39	1,002.21	42.80	1.13	0.51	3.51
0.10	153.50	109.50	17.00	0.10	0.19	4.50
0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	0.03	-
-	100.45	78.57	11.20	0.10	0.10	7.20
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
1.67	673.74	1240.88	87.20	1.91	0.84	15.21
10.08	1372.79	2240.60	282.69	15.41	1.58	60.46
14.39	1227.11	1986.00	320.68	161.39	1.43	124.09

0.27	158.28	198.33	45.36	0.72	0.19	12.48
0.98	50.20	126.08	9.42	0.49	0.08	2.08
0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0.00	-
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
2.38	271.88	489.45	70.06	2.17	0.35	14.56

0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	0.04	3.00
1.35	72.39	84.73	27.64	1.04	0.08	5.38
1.08	46.58	158.62	19.40	1.45	0.14	6.44
4.23	32.13	85.07	39.16	1.30	0.11	6.68
0.03	6.26	3.08	1.68	0.15	0.00	-

0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00
8.00	339.75	557.09	122.08	6.88	0.41	27.49
6.08	160.29	207.96	34.01	1.61	0.22	12.65
0.08	9.89	7.65	6.63	0.17	0.01	0.51
-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
8.58	341.25	411.21	73.24	3.48	0.42	23.96
18.95	952.89	1457.76	265.38	12.53	1.17	66.01
0.47	102.95	155.89	45.56	1.11	0.12	8.29
1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
-	100.45	78.57	11.20	0.10	0.10	7.20
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
2.99	273.10	428.86	79.56	2.97	0.32	15.49
1.86	188.78	31.23	16.04	0.61	0.04	3.00
1.92	22.62	75.63	22.07	1.01	0.07	4.16
0.86	358.83	283.49	17.75	5.26	1.66	12.29
1.04	26.30	59.22	10.87	1.13	0.03	1.76
-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00
6.37	715.26	589.42	90.38	369.52	1.85	25.21
0.43	182.79	248.58	65.54	2.76	0.21	16.10
-	3.65	5.77	-	0.02	-	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
2.10	17.40	54.00	12.00	1.26	0.03	-
-	-	-	-	-	-	-
3.55	217.93	358.75	85.34	4.76	0.26	16.10
12.91	1206.29	1377.02	255.28	377.25	2.43	56.79
0.23	180.89	197.85	64.25	1.66	0.24	14.53
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
1.55	400.37	476.45	104.85	4.92	0.49	27.33
2.10	32.00	30.00	13.00	0.80	0.03	-
1.97	153.59	128.53	35.36	2.14	0.10	8.06
1.37	403.26	595.31	37.24	0.86	0.11	151.35

0.35	44.32	163.64	64.36	2.54	0.23	14.56
0.05	11.55	10.19	4.16	0.10	0.00	0.32
0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-
0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00
7.05	804.12	1111.26	174.32	8.78	0.50	180.29
3.67	124.76	178.15	27.28	1.53	0.21	11.76
0.06	92.10	65.70	10.20	0.06	0.11	2.70
0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	0.03	-
0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.10	1.20	1.90	-	0.02	0.01	0.90
4.57	271.76	293.55	59.08	4.75	0.39	15.36
13.16	1476.26	1881.26	338.25	18.45	1.38	222.98
1.18	196.32	429.58	33.11	4.79	0.93	44.70
0.60	27.89	52.39	8.54	0.60	0.06	2.85
-	3.65	5.77	-	0.02	-	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
0.70	5.80	18.00	4.00	0.42	0.01	-
3.49	247.75	556.14	53.45	6.55	1.01	47.55
2.89	37.23	68.56	25.20	0.95	0.11	6.27
2.21	129.84	217.08	33.49	1.17	0.09	46.81
6.08	35.82	252.43	59.15	2.39	0.17	6.81
-	0.36	-	-	0.04	-	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00
11.69	257.94	604.87	125.44	5.40	0.39	61.89
1.03	8.57	15.17	7.02	0.31	0.02	1.10
1.55	106.92	292.80	27.99	1.81	0.16	1.75
-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
3.60	143.63	381.40	53.85	362.87	0.22	2.85
18.78	649.33	1542.41	232.74	374.82	1.62	112.29
0.47	102.95	155.89	45.56	1.11	0.12	8.29
0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00
0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-
1.80	303.29	442.49	100.36	5.22	0.36	19.29
1.62	12.74	14.88	7.58	0.48	0.01	2.41

1.28	153.67	46.14	20.99	0.73	0.06	4.05
1.48	41.82	177.80	29.24	2.06	0.19	1.26
0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00
5.46	376.93	419.62	83.41	8.17	0.31	13.72
0.96	494.74	1,348.00	57.71	1.41	0.66	3.33
0.25	7.74	6.57	4.73	0.20	0.01	-
0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00
0.08	13.04	20.64	6.72	0.50	0.01	-
0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-
1.83	536.22	1403.01	80.76	4.56	0.71	5.33
9.08	1216.44	2265.11	264.52	17.95	1.38	38.33
14.58	1100.24	1704.71	271.23	160.20	1.60	99.28
14.38	1143.87	1818.52	290.87	160.50	1.49	110.42

Вариант 1	Вариант 2
192	192
415	420
18	18
16	16
9	9
43	57
156	156
334	334
638	638
18	18
19	19
497	497
378	378
13	13
420	420
18	18
241	241
335	335
377	377
16	16
18	18
25	25
119	119
282	282
341	341
451	451
18	18
19	19

36	36
256к	256к
184	184
476	476
18	18
9	9
196	196
403	403
16	16
419	419
18	18
37	36
132	132
318	318
343	343
430	430
18	18
19	19
208	208
484	484
18	18
403	403
232	232
415	415
9	9
18	18
94	94
137	137
249	249
638	638
18	18
19	19

29	29
226	226
420	420
18	18
199	199
418	418
9	9
18	18
16	16
82	82
135	135
504	504
484	484
18	18
19	19
241	241
371	371
399	399
421	421
18	18
202	202
559	599
377	377
16	16
18	18
37	36
122	122
309	309
184	184
450	450

18	18
19	19
497	497
378	378
419	419
18	18
9	9
196	196
9	9
16	16
421	421
18	18
56	57
152	152
284	284
340	340
638	638
18	18
19	19
208	208
420	420
18	18
9	9
0	0
191	191
403	403
419	419
16	16
18	18
25	25
121	121
256к	256к

346	346
431	431
18	18
19	19
726	726
371	371
399	399
484	484
18	18
13	13
232	232
551	551
420	420
18	18
9	9
94	94
151	151
331	331
476	476
18	18
19	19
79	79
226	309
638	638
18	18
196	196
415	415
16	16
403	403
18	18
82	82

157	157
504	504
484	484
18	18
19	19
239	239
335	335
403	403
475	475
18	18