

шк

УТВЕРЖДЕНО		СОГЛАСОВАНО	
« 1 » сентября 2025г.		« ____ » _____ 2025г.	
Генеральный директор МАУ Комбинат питания «Доброе кафе» И уторова М.С.		Директор МБОУ ДОШ	
			

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

Примерные 10-ти дневные весы для обучающихся Московской области в частных образовательных центрах

[illegible]

Дань 1 (Средняя)	2	Малокоптителен с акцентом	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	5,50	780
Дань 1 (Средняя)	3	Среднекоптителен	10	0,05	0,02	6,06	21,60	0,78	0,00	2,29	0,00	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	378
Дань 2 (Средняя)	4	Данное на выбор: Каждый из выборок: Число Число	200 2000	3,35	5,35	20,45	127,60	0,52	0,02	0,12	12,90	0,00	109,66	104,46	29,04	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887
Дань 2 (Средняя)	5	Среднекоптителен*	40	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,40	10,00	8,40	0,66	35,80	0,00	0,00	0,00	18
Дань 2 (Средняя)	6	Среднекоптителен	100	0,40	0,40	11,40	47,40	10,00	0,02	5,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	403
Дань 2 (Средняя)	7	Среднекоптителен	530	23,82	10,42	82,58	590,40	18,88	0,11	0,08	36,30	0,00	61,98	21,48	2,24	2,24	377,40	2,00	0,00	0,00	1238
Дань 3 (Средняя)	1	Среднекоптителен	60	0,55	7,00	1,13	78,32	8,03	0,02	0,02	4,29	0,00	21,97	16,42	7,66	0,27	48,56	0,00	0,00	0,00	48
Дань 3 (Средняя)	2	Среднекоптителен	200	5,06	6,21	21,38	150,94	6,86	0,19	0,06	21,38	0,00	12,44	64,47	34,03	1,97	480,44	4,32	2,69	32,18	132
Дань 3 (Средняя)	3	Среднекоптителен	10	0,75	0,30	5,10	27,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	6,50	1,40	0,11	9,30	0,00	0,00	0,00	178
Дань 3 (Средняя)	4	Среднекоптителен	200	8,58	7,77	30,58	238,81	0,00	0,00	0,13	14,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405
Дань 3 (Средняя)	5	Среднекоптителен	230	0,10	0,00	15	59	5	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2	2	1	0,00	0,00	0,00	0,00	476
Дань 3 (Средняя)	6	Среднекоптителен	40	3,60	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	17,20	0,00	0,00	0,00	18
Дань 3 (Средняя)	7	Среднекоптителен	40	2,64	0,44	16,40	107,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Дань 4 (Средняя)	1	Среднекоптителен	750	20,38	23,82	104,19	805,87	17,79	0,34	0,25	251,93	0,00	78,41	187,89	67,87	4,23	642,30	4,32	2,69	32,18	178
Дань 4 (Средняя)	2	Среднекоптителен	1280	44,20	34,24	186,77	1396,37	28,67	0,45	0,33	298,23	0,00	100,36	261,77	89,27	7,17	1019,70	7,12	3,02	44,56	456
Математический анализ																					
Дань 4 (Средняя)	3	Среднекоптителен	10	0,00	0,00	15	59	5	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2	2	1	0,00	0,00	0,00	0,00	476
Дань 4 (Средняя)	4	Среднекоптителен	40	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,40	10,00	8,40	0,66	35,80	0,00	0,00	0,00	18
Дань 4 (Средняя)	5	Среднекоптителен	100	0,40	0,40	11,40	47,40	10,00	0,02	5,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	403
Дань 4 (Средняя)	6	Среднекоптителен	530	23,82	10,42	82,58	590,40	18,88	0,11	0,08	36,30	0,00	61,98	21,48	2,24	2,24	377,40	2,00	0,00	0,00	1238
Дань 4 (Средняя)	7	Среднекоптителен	60	0,55	7,00	1,13	78,32	8,03	0,02	0,02	4,29	0,00	21,97	16,42	7,66	0,27	48,56	0,00	0,00	0,00	48
Дань 5 (Средняя)	1	Среднекоптителен	200	5,06	6,21	21,38	150,94	6,86	0,19	0,06	21,38	0,00	12,44	64,47	34,03	1,97	480,44	4,32	2,69	32,18	132
Дань 5 (Средняя)	2	Среднекоптителен	10	0,75	0,30	5,10	27,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	6,50	1,40	0,11	9,30	0,00	0,00	0,00	178
Дань 5 (Средняя)	3	Среднекоптителен	200	8,58	7,77	30,58	238,81	0,00	0,00	0,13	14,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405
Дань 5 (Средняя)	4	Среднекоптителен	230	0,10	0,00	15	59	5	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2	2	1	0,00	0,00	0,00	0,00	476
Дань 5 (Средняя)	5	Среднекоптителен	40	3,60	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	17,20	0,00	0,00	0,00	18
Дань 5 (Средняя)	6	Среднекоптителен	40	2,64	0,44	16,40	107,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Дань 5 (Средняя)	7	Среднекоптителен	780	29,82	29,76	113,77	872,38	77,88	0,35	0,42	261,41	0,00	355,71	251,49	117,73	5,58	1600,68	14,23	1,00	85,79	26
Дань 5 (Средняя)	8	Среднекоптителен	1350	46,85	50,23	226,41	1654,63	177,19	1,19	1,38	675,63	0,00	538,01	434,79	165,87	16,69	2897,44	33,42	1,00	87,81	87
Математический анализ																					
Дань 5 (Средняя)	9	Среднекоптителен	200	0,00	0,00	21	86	40	0,00	0,01	0,00	0,00	14	14	8	2	0,27	0,00	0,00	0,00	842
Дань 5 (Средняя)	10	Среднекоптителен	40	3,60	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	17,20	0,00	0,00	0,00	18
Дань 5 (Средняя)	11	Среднекоптителен	40	2,64	0,44	16,40	107,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Дань 5 (Средняя)	12	Среднекоптителен	780	29,82	29,76	113,77	872,38	77,88	0,35	0,42	261,41	0,00	355,71	251,49	117,73	5,58	1600,68	14,23	1,00	85,79	26
Дань 5 (Средняя)	13	Среднекоптителен	1350	46,85	50,23	226,41	1654,63	177,19	1,19	1,38	675,63	0,00	538,01	434,79	165,87	16,69	2897,44	33,42	1,00	87,81	87
Математический анализ																					
Дань 5 (Средняя)	14	Среднекоптителен	200	0,00	0,00	21	86	40	0,00	0,01	0,00	0,00	14	14	8	2	0,27	0,00	0,00	0,00	842
Дань 5 (Средняя)	15	Среднекоптителен	40	3,60	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	17,20	0,00	0,00	0,00	18
Дань 5 (Средняя)	16	Среднекоптителен	40	2,64	0,44	16,40	107,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Дань 5 (Средняя)	17	Среднекоптителен	780	29,82	29,76	113,77	872,38	77,88	0,35	0,42	261,41	0,00	355,71	251,49	117,73	5,58	1600,68	14,23	1,00	85,79	26
Дань 5 (Средняя)	18	Среднекоптителен	1350	46,85	50,23	226,41	1654,63	177,19	1,19	1,38	675,63	0,00	538,01	434,79	165,87	16,69	2897,44	33,42	1,00	87,81	87
Математический анализ																					
Дань 5 (Средняя)	19	Среднекоптителен	200	0,00	0,00	21	86	40	0,00	0,01	0,00	0,00	14	14	8	2	0,27	0,00	0,00	0,00	842
Дань 5 (Средняя)	20	Среднекоптителен	40	3,60	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	17,20	0,00	0,00	0,00	18
Дань 5 (Средняя)	21	Среднекоптителен	40	2,64	0,44	16,40	107,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Дань 5 (Средняя)	22	Среднекоптителен	780	29,82	29,76	113,77	872,38	77,88	0,35	0,42	261,41	0,00	355,71	251,49	117,73	5,58	1600,68	14,23	1,00	85,79	26
Дань 5 (Средняя)	23	Среднекоптителен	1350	46,85	50,23	226,41	1654,63	177,19	1,19	1,38	675,63	0,00	538,01	434,79	165,87	16,69	2897,44	33,42	1,00	87,81	87
Математический анализ																					
Дань 5 (Средняя)	24	Среднекоптителен	200	0,00	0,00	21	86	40	0,00	0,01	0,00	0,00	14	14	8	2	0,27	0,00	0,00	0,00	842
Дань 5 (Средняя)	25	Среднекоптителен	40	3,60	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	17,20	0,00	0,00	0,00	18
Дань 5 (Средняя)	26	Среднекоптителен	40	2,64	0,44	16,40	107,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Дань 5 (Средняя)	27	Среднекоптителен	780	29,82	29,76	113,77	872,38	77,88	0,35	0,42	261,41	0,00	355,71	251,49	117,73	5,58	1600,68	14,23	1,00	85,79	26
Дань 5 (Средняя)	28	Среднекоптителен	1350	46,85	50,23	226,41	1654,63	177,19	1,19	1,38	675,63	0,00	538,01	434,79	165,87	16,69	2897,44	33,42	1,00	87,81	87
Математический анализ																					
Дань 5 (Средняя)	29	Среднекоптителен	200	0,00	0,00	21	86	40	0,00	0,01	0,00	0,00	14	14	8	2	0,27	0,00	0,00	0,00	842
Дань 5 (Средняя)	30	Среднекоптителен	40	3,60	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	17,20	0,00	0,00	0,00	18
Дань 5 (Средняя)	31	Среднекоптителен	40	2,64	0,44	16,40	107,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26
Дань 5 (Средняя)	32	Среднекоптителен	780	29,82	29,76	113,77	872,38	77,88	0,35	0,42	261,41	0,00	355,71	251,49	117,73	5,58	1600,68	14,23	1,00	85,79	26
Дань 5 (Средняя)	33</																				

Дань 10 (Платежи)	1	Сумма, руб.	180	6,13	7,52	36,24	233,73	1,29	0,06	0,25	50,61	0,00	128,21	139,59	97,99	0,81	200,74	19,94	3,30	16,03	199
Дань 10 (Платежи)	2	Данность на выбор Средний платеж, характерный по месяцу или Средний платеж	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	875
Дань 10 (Платежи)	3	Характерный платеж, характерный по месяцу	200/5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	9,45	15,66	-	-	0,00	0,00	0,00	0,00	875-2
Дань 10 (Платежи)	4	Характерный платеж, характерный по месяцу	40	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	887
Дань 10 (Платежи)	5	Характерный платеж, характерный по месяцу	100	0,40	0,30	10,50	47,50	0,00	0,02	0,03	2,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,50	155,00	1,00	0,10	0,10	18
Дань 10 (Платежи)	6	Характерный платеж, характерный по месяцу	20	2,60	1,00	9,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	490
Дань 10 (Платежи)	7	Характерный платеж, характерный по месяцу	500	13,03	10,54	86,38	516,93	6,29	0,08	0,26	52,61	0,00	164,21	231,59	58,39	3,77	412,54	20,74	3,30	51,23	1043
Дань 10 (Платежи)	8	Характерный платеж, характерный по месяцу	80	1,08	0,14	3,41	86,07	0,58	0,04	0,02	12,23	0,00	23,91	28,07	12,11	0,53	151,67	2,35	0,26	13,06	20
Дань 10 (Платежи)	9	Характерный платеж, характерный по месяцу	200	2,88	3,08	5,13	63,40	17,68	0,04	0,05	199,42	0,00	34,45	46,58	21,92	0,66	285,74	3,65	1,90	0,00	157
Дань 10 (Платежи)	10	Характерный платеж, характерный по месяцу	180	15,34	17,12	20,18	340,32	0,00	0,07	0,16	12,65	0,00	55,20	273,62	44,46	2,99	393,46	0,00	0,00	0,00	564
Дань 10 (Платежи)	11	Характерный платеж, характерный по месяцу	200	0,00	0,00	22	91	0	0,00	0,00	0,00	0,00	7	4	2	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	841
Дань 10 (Платежи)	12	Характерный платеж, характерный по месяцу	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	3,60	0,44	17,20	0,00	0,00	0,00	820
Дань 10 (Платежи)	13	Характерный платеж, характерный по месяцу	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,80	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	18
Дань 10 (Платежи)	14	Характерный платеж, характерный по месяцу	720	25,54	27,90	94,52	797,59	24,24	0,27	0,27	357,36	0,00	130,16	410,27	103,69	7,06	944,27	6,01	2,16	13,06	26
Дань 10 (Платежи)	15	Характерный платеж, характерный по месяцу	1280	38,57	38,54	186,90	1304,52	30,53	0,35	0,53	409,97	0,00	294,27	614,86	161,68	10,83	1296,91	26,95	5,46	64,29	13,06
Дань 10 (Платежи)	16	Характерный платеж, характерный по месяцу	1221	47,66	51,74	184,77	1444,70	53,77	0,50	0,64	619,96	0,75	392,98	585,41	172,55	9,12	1510,69	38,30	30,69	127,71	13,06
Дань 10 (Платежи)	17	Характерный платеж, характерный по месяцу	1214	46,21	50,41	189,77	1444,54	51,23	0,63	0,73	681,62	0,66	357,92	556,91	169,68	10,32	1524,42	33,76	15,85	110,39	13,06

4. По желанию работников

4.1. Контрольные расчеты с учетом индивидуальных особенностей и особенностей условий труда и особенностей условий труда

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального питания.

День	Наименование	Выход, р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества							Вариант 1
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, ретинол	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)					888,2															
День 1 (Понедельник)	Обед																				
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	4,25	5,60	64,04	2,35	0,04	0,04	1104,00	0,00	14,96	30,44	20,98	0,39	0,00	2,76	0,05	30,36	248	
2	Суп с лапшой	200	1,68	6,17	10,39	105,14	2,45	0,03	0,03	323,86	0,00	13,37	25,11	9,80	0,45	36,19	1,22	0,06	14,04	306	
День 1 (Понедельник)	Сосиски отварные	100	11,30	28,00	0,40	261,00	0,00	0,19	0,15	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,00	0,00	0,00	583	
День 1 (Понедельник)	Пюре картофельное	150	3,22	4,94	22,51	145,47	25,94	0,17	0,12	38,18	0,00	45,88	96,62	32,99	1,23	76,12	10,69	0,35	38,92	737	
День 1 (Понедельник)	Напиток на выбор:																				
	или	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	969	
	Сок фруктовый	200/5	0,1	0,04	21	86	40								0					824	
День 1 (Понедельник)	Компот из смородины	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
День 1 (Понедельник)	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	32,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 1 (Понедельник)	Итого:	790	22,66	45,04	95,90	874,85	34,74	0,55	0,37	1466,04	0,00	136,81	396,17	112,17	5,75	1152,31	14,67	0,46	83,32		
День 1 (Понедельник)	Полдник																				
1	Вареники с творогом	150	18,15	7,41	28,73	330,52	0,00	0,00	0,00	24,81	0,00	2,41	1,15	0,13	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	1007	
2	Молоко с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	780	
3	Овощ отварной	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	0,88	789	
День 1 (Понедельник)	Напиток на выбор:																				
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00		141,30	114,84	30,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	875	
	или	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,00	9,41	15,66	-	-	0,02	-	-	-	877-2	
	Чай*		-	-	5,00	19,95					0,15									887	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
6	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	8,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,50	17,00	740	
День 1 (Понедельник)	Итого:	530	24,32	10,22	79,28	586,40	60,88	0,12	0,09	39,30	0,00	79,30	85,88	25,40	1,04	296,40	2,80	0,83	21,38		
День 1 (Понедельник)	Итого на день:	1320	46,98	55,26	175,18	1461,35	95,62	0,67	0,46	1505,34	0,00	216,76	487,05	137,57	6,79	1448,71	17,47	1,29	104,70		
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																				
День 2 (Вторник)	Обед																				
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	5,13	2,69	57,04	11,12	0,03	0,02	35,25	0,00	12,29	25,19	5,21	0,41	102,89	0,96	0,18	10,78	79	
2	Борщ с мясостей и картофеля, луком и	200	4,90	7,11	6,49	77,09	5,12	0,08	0,11	179,26	0,00	35,85	54,78	25,37	0,99	292,40	5,26	2,07	29,80	119	
3	Терфил из говядины мясные	90	14,79	6,04	8,49	148,98	2,97	0,10	0,19	43,37	0,22	23,46	173,73	22,81	1,76	292,65	7,41	3,19	54,34	54-8-2020	
4	Гречка отварная рассыпчатая	150	9,25	5,09	40,57	243,62	0,00	0,31	0,14	23,18	0,00	17,67	212,84	142,20	4,79	270,37	2,34	4,05	16,33	200	
День 2 (Вторник)	Напиток на выбор:																				
	или	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820	
5	Напиток злаковый (сухофрукты)																				
6	Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	32,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 2 (Вторник)	Итого:	780	35,15	25,01	112,04	806,93	19,21	0,64	0,50	281,06	0,22	113,87	548,54	220,99	9,83	1097,31	15,97	9,49	111,25		
День 2 (Вторник)	Полдник																				
1	Хлопья злаковые с молоком	150	6,93	3,73	46,10	248,08	1,31	0,71	0,91	404,22	0,00	132,70	116,90	22,14	9,75	205,96	19,19	0,00	2,02	410-2	
2	Круассан	60	4,80	22,80	28,20	339,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	6,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	941	
3	Напиток на выбор:																				
	Какао на молоке	200	3,35	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	0,00	109,66	104,46	29,04	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2	
	или	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,00	9,41	15,66	-	-	0,02	-	-	-	877-2	
	Чай*		-	-	5,00	19,95					0,15									887	
	Сахар порционный*																				
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
5	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,30	278,00	2,00	0,00	8,00	850	
День 2 (Вторник)	Итого:	570	16,63	28,67	116,54	791,28	11,31	0,81	0,95	409,22	0,00	163,30	166,90	46,14	13,21	539,76	21,19	0,00	10,02		
День 2 (Вторник)	Итого на день:	1350	51,78	53,68	228,58	1598,21	30,52	1,45	1,45	690,28	0,22	277,17	715,44	267,13	23,04	1637,07	37,16	9,49	121,27		

День	Наименование	Выходг р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1
							C, мг	B 1, мг	B2, мг	A, ретинол	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Se, мкг	
							г	г	г	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	
День 3 (Среда)	Обед																		
1	Салат, заправленный с маслом и растительным	60	0,55	7,90	1,33	78,52	8,93	0,02	0,02	4,29	0,00	21,97	16,42	7,46	0,27	48,56	0,00	0,00	48
2	Упа картофеля с беби-картошкой (суп)	200	5,06	0,21	21,38	150,94	6,86	0,19	0,06	213,38	0,00	32,84	84,97	34,61	1,97	450,44	4,32	2,69	132
3	Гречка с картофельным соусом	10	0,75	0,30	5,10	27,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11	9,30	0,00	0,00	178
4	Паста Карбонара	200	8,38	7,77	30,58	238,81				34,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405
День 3 (Среда)	Напиток на выбор: Напиток клубничный или Компот из плодов свежих	200	0,00	0,00	15 9	59 38	5 2	0,00	0,00	0,00	0,00	2 38	2 2	1 2	0,00	0,00	0,00	0,00	476 817
День 3 (Среда)	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60				0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	25
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	26
Итого:		750	20,38	23,82	104,19	746,87	17,79	0,34	0,25	251,93	0,00	78,41	187,89	66,87	4,23	642,30	4,32	2,69	321,8
День 3 (Среда)	Полдник																		
1	Омлет	160	15,96	15,87	3,12	217,39	0,31	0,09	0,60	338,18	2,64	125,42	274,83	21,24	3,07	238,83	33,17	36,92	232
2	Гречка свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	2,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	1,00	0,10	850
3	Напиток на выбор: Кофейный напиток, сладкий на молоке или Чай*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 -	126,86 -	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -		141,30 9,41	114,84 15,66	30,00 -	1,73 -	0,00	0,00	0,00	875 877-2 887
4	Салат порционный*																		
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	25
6	Суп (порционный)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	16
7	Масло (порционный)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	65,30	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	1,50	0,00	0,00	13
Итого:		545	24,69	30,59	44,34	550,69	5,55	0,19	0,70	444,18	2,77	292,62	420,23	49,18	6,22	451,13	34,17	39,20	77,11
День 3 (Среда) Итого:		1295	45,07	54,41	148,53	1297,56	23,34	0,53	0,95	696,11	2,77	371,03	608,12	116,05	10,45	1093,43	38,49	41,89	109,29
День 4 (Четверг)	Напиток на выбор: Компот из смородины или Лимонад лимонный	200 200/5	0,00 -	0,00 -	21 22	86 91	40 6	0,00 0,02	0,01 0,03	0,00	0,00	14 7	14 4	8 2	0,27	0,00	0,00	0,00	892 921
День 4 (Четверг)	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60				0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	25
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	26
Итого:		780	29,82	29,76	113,77	873,35	77,88	0,53	0,42	261,41	0,00	355,71	251,89	117,73	5,58	1680,68	14,23	1,00	85,79
День 4 (Четверг)	Полдник																		
1	Вареники с творогом	150	18,15	7,41	28,73	330,52	0,00	0,00	0,00	24,81	0,00	2,41	1,15	0,13	0,02	0,65	0,00	0,00	1007
2	Молоко стухшее с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,64	4,20	0,00	30,70	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	3,50	780
3	Соус ягодный	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	3,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	789
4	Напиток на выбор: Чай на молоке или Чай*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 -	127,00 -	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -		109,66 9,41	104,46 15,66	29,04 -	1,01 -	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2 887
5	Салат порционный*																		
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	25
7	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	850
Итого:		530	23,82	10,42	82,58	590,50	10,88	0,11	0,08	36,30	0,00	61,95	73,88	21,40	2,94	377,40	2,00	0,33	12,38
День 4 (Четверг) Итого:		1310	53,64	40,18	196,35	1462,85	88,76	0,64	0,50	297,71	0,00	417,66	325,77	139,13	8,52	2058,08	17,03	1,33	98,17

День	Наименование	Выход, р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1		
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг		F, мкг	
День 5 (Пятница)	Обед День 5 (Пятница)																				
1		Винегрет	60	1,08	6,14	5,41	80,67	6,56	0,04	0,02	125,29	0,00	13,91	28,07	12,31	0,33	151,67	2,35	0,26	13,06	20
2		Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,22	7,87	89,23	12,07	0,06	0,05	179,05	0,00	28,43	46,86	18,47	0,70	310,38	3,84	0,31	21,84	99
3		Цельнозерновые макароны с маслом сливочным	180	15,94	17,12	29,18	346,32	0,00	0,07	0,16	32,65	0,00	55,20	253,62	44,46	2,99	393,46	0,00	0,00	0,00	504
День 5 (Пятница)	Напиток на выбор: или Чай*	200	0,00	0,00	17 18	67 84	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5 19	4 15	3 11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	474 820	
День 5 (Пятница)	Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
День 5 (Пятница)	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 5 (Пятница)	Итого:	720	24,25	30,12	96,26	796,42	18,63	0,29	0,27	336,99	0,00	122,14	410,55	100,64	6,10	989,51	6,19	0,57	34,90		
День 5 (Пятница)	Полдник																				
1	Каша «Дружба»	180	6,13	7,52	36,24	233,73	1,29	0,06	0,23	50,61	0,00	128,21	159,59	37,99	0,81	201,74	19,94	3,20	16,03	418	
2	Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
День 5 (Пятница)	Напиток на выбор: или Чай*	200 200/5	3,79 -	3,40 -	19,47 -	126,86 -	0,60 -	2,42 -	0,13 -	15,00 -	0,00 -	141,30 9,41	114,84 15,66	30,00 -	1,73 -	0,00 -	0,00	0,00	0,00	875 877-2	
4	Сахар порционный*				5,00	19,95						0,15	-	-	0,02					887	
День 5 (Пятница)	Смесь порционных*																				
4	Йогурт фруктовый	125	8,75	7,88	47,50	296,25	0,38	0,13	0,13	28,75	0,00	93,75	0,00	19,25	0,88	0,00	11,25	0,00	0,00	111	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60		0,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	26	
Итого за день	Итого:	1305	43,63	47,26	222,84	1531,60	22,06	0,55	0,65	416,35	0,00	358,90	610,94	167,68	8,45	1272,85	37,38	3,77	50,93		
Итого за 5 дней	Итого за 5 дней	1316	48,22	50,16	194,30	1470,31	52,06	0,77	0,80	721,16	0,60	328,30	548,46	165,51	11,45	1502,63	29,51	11,55	127,67		
День	Наименование	Выход, р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Вариант 1	
День 6 (Понедельник)	Обед День 6 (Понедельник)																				
1		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	5,13	2,69	57,04	11,12	0,03	0,02	35,25	0,00	12,29	25,19	5,21	0,41	102,89	0,96	0,18	10,78	79
2		Рассольник: Ленивский со сметаной	200	1,96	3,20	18,93	90,81	3,10	0,07	0,05	174,86	0,00	24,27	63,20	22,04	0,87	371,88	4,24	1,73	27,40	122
3		Плов куриный	200	14,76	8,06	36,23	277,31	3,20	0,09	0,07	216,23	0,00	17,41	163,69	70,70	1,29	234,08	4,59	17,93	92,39	331
День 6 (Понедельник)	Напиток на выбор: или Чай*	200	0	0,00	9 25	38 97	2	0,00	0,00	0,00	0,00	3 13	2 21	2 7	1	0,00	0,00	0,00	0,00	817 475	
День 6 (Понедельник)	Напиток из плодов сухих (яблоко)*																				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25	
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60		0,00	0,07	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
Итого:	Итого:	740	22,93	18,03	103,65	676,36	19,42	0,31	0,18	426,34	0,00	76,57	332,08	122,35	4,45	842,85	9,79	19,84	130,57		
День 6 (Понедельник)	Полдник																				
1	Каша гречневая с молоком	150	5,69	8,06	21,30	186,50	1,30	0,13	0,19	55,13	0,00	127,63	157,14	58,18	1,62	270,69	19,76	1,25	7,06	191	
2	Джем порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	789	
3	Круассан	60	4,80	22,80	28,20	339,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	6,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	941	
День 6 (Понедельник)	Напиток на выбор: или Чай*	200 200/5	3,55 -	3,35 -	20,43 -	127,00 -	0,52 -	0,02 -	0,12 -	12,90 -	0,00 -	109,66 9,41	104,46 15,66	29,04 -	1,01 -	0,00 -	0,00	0,00	0,00	872-2 877-2	
4	Сахар порционный*				5,00	19,95						0,15	-	-	0,02					887	
День 6 (Понедельник)	Смесь порционных*																				
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
6	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00				5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,30	278,00	2,00	0,00	8,00	850	
Итого:	Итого:	590	15,39	33,00	105,74	777,70	13,06	0,23	0,23	601,3	0,00	171,03	208,94	83,58	5,08	500,29	21,76	1,25	15,06		
Итого за день	Итого за день	1330	38,32	51,03	209,39	1454,06	32,48	0,54	0,41	486,47	0,00	247,60	541,02	205,93	9,53	1433,14	31,55	21,09	145,63		

День	Наименование	Выход р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Зерновая часть	Витамины					Минеральные вещества										Вариант 1
							C, мг	B1, мг	B2, мг	A, ретинол	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг			
День 7 (Вторник)	День 7 (Вторник) Обед					КСЭЛ																
1		Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	4,91	4,69	66,20	4,60	0,02	0,02	4,56	0,00	19,42	25,25	12,08	0,73	145,37	3,36	0,43	9,60	81	
2		Суп с лапшой	200	1,68	6,17	10,39	105,14	2,45	0,03	0,02	323,86	0,00	13,37	25,11	9,80	0,45	36,19	1,22	0,06	14,04	280	
3		Нагетсы куриные	90	13,35	23,84	11,52	344,22	0,00	0,10	0,12	12,85	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	595	
4		Пюре картофельное	150	3,22	4,94	22,51	145,47	25,94	0,17	0,12	38,18	0,00	45,88	96,62	32,99	1,23	762,12	10,69	0,15	38,92	717	
День 7 (Вторник)	Напиток на выбор: Сок фруктовый или	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	240,00	969		
	Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25		
День 7 (Вторник)	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26		
День 7 (Вторник)	Итого:	780	24,88	41,50	103,91	958,23	32,99	0,44	0,32	379,45	0,00	112,27	239,26	85,27	5,29	1077,68	15,27	0,84	62,56			
День 7 (Вторник)	Полдник																					
1		Суп молочный с пермисью	200	6,92	9,49	27,28	222,68	2,08	0,11	0,25	67,85	0,00	199,11	164,55	26,07	0,55	261,47	30,73	0,00	8,27	141	
2		Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25	
3		Сыр (полезный)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	0,00	16	
4		Йогурт фруктовый	125	8,75	7,88	47,50	296,25	0,38	0,13	0,13	28,75	0,00	93,75	0,00	19,25	0,88	0,00	11,25	0,00	0,00	1111	
День 7 (Вторник)	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00		141,30	114,84	30,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	875		
		200/5	-	-	-	19,95	-	-	-	-	0,00	9,41	15,66	-	-	0,02			0,00	877-2		
	Сахар порционный*		-	-	5,00		-	-	-	-		0,15	-	-	-				0,00	887		
Итого:		600	23,95	23,54	105,62	730,43	2,70	0,32	0,45	135,30	0,13	439,86	292,05	61,22	2,26	317,27	41,98	2,18	8,27			
День 7 (Вторник) Итого		1380	48,83	65,04	209,53	1688,66	35,69	0,76	0,77	514,75	0,13	552,13	531,31	146,49	7,55	1394,95	57,25	3,02	70,83			
День	Наименование	Выход р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Зерновая часть	Витамины					Минеральные вещества										Вариант 1
День 8 (Среда)	День 8 (Среда) Обед					КСЭЛ																
1		Салат из свежей капусты с огурцом	60	1,12	4,13	2,95	53,99	34,70	0,02	0,03	20,52	0,00	33,95	24,41	11,31	0,45	167,09	1,63	0,16	7,60	52	
2		Воронск капуста и вареной курицы	200	4,90	7,11	6,49	77,09	5,12	0,08	0,11	179,26	0,00	35,85	54,78	25,17	0,99	292,40	5,26	2,07	29,80	119	
3		Рыбные палочки	90	11,25	13,60	9,45	202,49	0,77	0,09	0,09	0,00	0,00	268,10	0,02	25,57	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	542	
4		Рагу овощное	150	2,96	7,52	16,55	146,87	29,82	0,12	0,08	540,58	0,00	34,57	69,80	32,74	1,03	414,63	4,43	0,88	29,40	334	
День 8 (Среда)	Напиток на выбор: Напиток клубничный или	200	0,00	0,00	15	59	4	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2	1	1,00	0,00	0,00	0,00	18	476		
	Компот из плодов сухих (сухофрукты)	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	0,00	25		
День 8 (Среда)	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26		
День 8 (Среда)	Итого:	780	25,87	34,00	87,24	752,64	74,41	0,43	0,35	740,36	0,00	394,07	229,01	118,59	7,05	1008,12	11,32	3,11	84,80			
День 8 (Среда)	Полдник																					
1		Чаша «Дружба»	180	6,13	7,52	36,24	233,73	1,29	0,06	0,23	50,61	0,00	128,21	159,59	37,99	0,81	201,74	19,94	3,20	16,03	418	
2		Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90		109,66	104,46	29,04	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2	
			200/5	-	-	-	19,95	-	-	-	-	0,00	0,15	15,66	-	-	0,02			0,00	877-2	
		Сахар порционный*		-	-	5,00		-	-	-	-			-	-	-				0,00	887	
День 8 (Среда)	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	25		
День 8 (Среда)	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	135,00	0,00	0,00	0,00	399		
День 8 (Среда)	Печенье	20	2,00	1,00	9,00	79,00	-	0,00	0,00	0,00	-	-	17,00	0,00	-	-	-	-	25,20	1043		
Итого:		560	13,43	10,46	83,58	507,93	39,29	0,19	0,28	60,61	0,00	180,21	232,59	57,39	1,57	412,54	19,94	3,20	41,23			
День 8 (Среда) Итого		1340	39,30	44,46	170,82	1260,57	113,70	0,62	0,63	800,97	0,00	574,28	461,60	175,98	8,62	1420,66	31,26	6,31	126,03			

День	Наименование	Выход, р	Безл	Жиры	Углеводы	Зерновая масса	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1
			г	г	г	кг/л	В 1, мг	В2, мг	А, ретинол	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Е, мг	
День 9 (Четверг)	День 9 (Четверг)																		
День 9 (Четверг)	Обед																		
1	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,07	7,33	4,53	87,94	5,58	0,04	0,02	232,52	0,00	11,41	27,25	11,87	0,40	103,36	1,57	0,19	13,57
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,06	6,21	21,38	150,94	6,86	0,19	0,06	213,38	0,00	32,84	84,97	34,61	1,97	450,44	4,32	2,69	32,18
4	Шницель рубленый куриный	100	18,33	3,36	13,71	162,04	0,00	0,08	0,06	17,18	0,00	10,83	135,83	63,01	1,26	226,46	4,22	16,03	90,80
5	Картофель отварной	150	3,03	6,10	25,10	165,37	30,00	0,18	0,11	48,03	0,00	19,48	89,02	34,75	1,39	853,09	7,50	0,41	45,00
День 9 (Четверг)	Напиток на выбор:																		
6	Компот из плодовых свежих (яблоки)	200	0,00	0,00	9	38	2	0,00	0,00	0,00	3,00	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	817
	или	200/5			16	61					4,00	3	3						853
День 9 (Четверг)	Напиток смородиновый																		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	25
8	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60		0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	26
Итого:		790	33,13	24,64	110,52	717,49	44,44	0,43	0,29	511,11	0,00	97,16	417,07	168,64	6,90	1767,35	17,61	19,32	181,55
День 9 (Четверг)	Полдник																		
1	Варени	135	4,67	6,31	30,61	201,16	0,32	0,12	0,13	13,06	0,00	112,19	0,38	18,16	1,07	0,30	0,00	0,00	975
2	Молоко стуженное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,10	0,10	0,01	0,04	4,20	0,00	30,70	21,90	3,40	0,02	36,50	0,70	0,30	780
3	Сусо алычый	10	0,05	0,02	6,06	23,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,04	6,45	0,10	0,03	789
День 9 (Четверг)	Напиток на выбор:																		
4	Кофе/чай напиток, заваренный на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	875
	или	200/5			5,00	19,95					0,15	15,66		0,02					887
День 9 (Четверг)	Салат порционный*																		
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	10,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	53,80	0,00	0,00	25
6	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	11,40	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,00	850
Итого:		515	10,34	9,32	84,46	461,14	11,20	0,23	0,21	24,55	0,00	171,73	73,11	39,43	3,99	377,05	2,80	0,33	12,38
День 9 (Четверг) Итого		1305	43,47	33,96	194,98	1278,63	55,64	0,66	0,50	535,66	0,00	268,89	490,18	208,07	10,89	2144,40	20,41	19,65	193,93
День 10 (Пятница)	Наименование	Выход, р	Безл	Жиры	Углеводы	Зерновая масса	В 1, мг	В2, мг	А, ретинол	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Е, мг	Вариант 1
День 10 (Пятница)	День 10 (Пятница)																		
День 10 (Пятница)	Обед																		
1	Винегрет	60	1,08	6,14	5,41	80,67	6,56	0,04	0,02	125,29	0,00	13,91	28,07	12,31	0,53	151,67	2,35	0,26	13,06
2	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	2,88	3,08	5,13	63,40	17,68	0,04	0,05	199,42	0,00	34,45	46,58	21,92	0,66	265,24	3,66	1,90	0,00
3	Пельмени с маслом сливочным	180	15,94	17,12	29,18	346,32	0,00	0,07	0,16	32,65	0,00	55,20	251,62	44,46	2,99	393,46	0,00	0,00	504
День 10 (Пятница)	Напиток на выбор:																		
4	Лимонад лимонный	200	0,00	0,00	22	91	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7	4	2	1,00	0,00	0,00	0,00	921
	или	200/5			18	84						19	15	11					820
День 10 (Пятница)	Компот из плодов сушеных (сухофрукты)																		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,40	109,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,00	0,00	25
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	103,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	26
Итого:		720	25,54	27,98	98,52	794,59	24,24	0,27	0,27	387,56	0,00	142,16	421,27	112,09	7,06	944,37	6,01	2,16	13,06
День 10 (Пятница)	Полдник																		
1	Омлет	210	20,95	20,83	4,09	285,33	0,41	0,12	0,79	443,86	3,47	164,62	360,72	27,88	4,03	313,47	43,54	48,46	88,08
2	Сыр (порционный)	15	3,78	4,43	0,00	54,30	0,24	0,01	0,05	38,70	0,13	135,00	88,50	7,50	0,17	0,00	0,00	2,18	0,00
3	Масло (порционный)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	65,40	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	1,50	0,00	0,00	13
4	Десерт порционный	20	0,00	0,00	12,00	48,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,00	25,80	0,00	0,00	789
День 10 (Пятница)	Напиток на выбор:																		
5	Кисель на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	109,66	104,46	29,04	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	872-2
	или	200/5			5,00	19,95					0,15	15,66		0,02					887
6	Чай*																		
Салат порционный*																			
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	10,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	53,80	0,00	0,00	25
Итого:		515	29,28	35,25	47,01	619,63	2,41	0,20	0,86	547,86	3,60	315,62	491,92	48,22	4,88	396,57	43,54	50,64	88,08
День 10 (Пятница) Итого		1335	54,82	63,23	145,53	1414,32	26,65	0,47	1,31	905,22	3,60	457,78	913,19	157,31	11,94	1340,94	49,55	52,80	101,14
Итого за 5 дней		1318	44,95	51,54	186,05	1419,23	56,83	0,61	0,69	648,61	0,75	420,14	587,46	178,76	9,71	1516,82	38,00	20,57	127,51
Итого за 10 дней		1317	46,58	50,85	190,17	1444,77	52,45	0,69	0,75	684,89	0,67	374,22	567,96	173,13	10,58	1524,42	33,76	16,06	127,59

[illegible]

Приложение 10 к плану ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС. Расчеты по форме № 10-П. Расчеты по форме № 10-П. Расчеты по форме № 10-П.

Дата	Наименование	Высказур	Исход	Угловый	Витализация				Минеральные вещества										Вариант 1	
					Витализация				А, рг/мл	D, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
					В 1, мкг	В 2, мкг	В 3, мкг	В 4, мкг												
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)	100	1,20	7,09	9,24	106,74	3,91	0,06	1840,00	0,00	24,97	50,74	24,96	0,65	0,00	4,60	0,00	50,60	59	
День 1 (Понедельник)	Обед	350	2,10	7,71	13,99	131,43	7,06	0,04	204,83	0,00	19,71	31,39	12,55	0,46	45,54	1,53	0,08	17,55	280	
День 1 (Понедельник)	Суп с курицей	100	11,20	38,00	0,40	261,00	0,00	0,10	0,00	0,00	25,30	190,00	20,00	1,80	220,00	0,00	0,00	0,00	294	
День 1 (Понедельник)	Пирог с яблоками	180	3,86	5,05	27,01	174,56	31,13	0,20	45,82	0,00	55,06	115,94	39,59	1,48	914,54	12,83	0,42	46,71	354	
День 1 (Понедельник)	Суп-фриш	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	960	
День 1 (Понедельник)	Компот из сухофруктов	40	0,11	0,14	21	86	40				8	7	6	0					824	
День 1 (Понедельник)	Чай из малины	40	2,00	1,70	20,40	109,60		0,05	0,01	0,00	8,00	36,00	5,60	0,44	77,20	0,00	0,00	0,00	18	
День 1 (Понедельник)	Чай из малины	40	2,64	0,44	16,40	107,60	0,00	0,07	0,03	0,00	11,60	59,00	16,80	1,44	96,80	0,00	0,00	0,00	26	
День 1 (Понедельник)	Пирог	910	24,40	50,41	106,74	972,53	42,10	0,63	2290,65	0,00	159,30	422,07	135,20	9,17	1313,78	18,96	0,59	114,86		
День 1 (Понедельник)	Вареники с творогом	180	21,78	8,99	34,48	396,62	0,01	0,00	0,00	0,00	2,80	1,38	0,16	0,02	0,78	0,00	0,00	0,00	895	
День 1 (Понедельник)	Мясное блюдо с грибами	20	1,44	1,71	11,11	64,20	0,20	0,01	0,08	8,40	0,00	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00	780	
День 1 (Понедельник)	Сок колы	20	0,05	0,02	6,06	35,68	0,78	0,00	0,00	2,29	0,00	0,84	0,83	0,47	0,84	0,10	0,03	0,83	378	
День 1 (Понедельник)	Чай из малины	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	141,20	114,84	30,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	878	
День 1 (Понедельник)	Суп-фриш	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	0,02	-	-	-	877-2	
День 1 (Понедельник)	Суп-фриш	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,15	-	-	-	-	-	-	-	887	
День 1 (Понедельник)	Суп-фриш	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
День 1 (Понедельник)	Чай из малины	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,00	0,00	12,60	39,00	8,40	0,66	55,80	0,00	0,00	0,00	35	
День 1 (Понедельник)	Апельсин	100	0,90	0,30	8,10	47,00	0,00	0,04	0,05	0,00	34,40	23,00	13,00	0,20	197,00	2,00	0,50	17,00	740	
День 1 (Понедельник)	Пирог	880	28,67	12,56	90,59	644,70	60,98	0,12	0,13	48,46	0,00	111,13	108,01	28,53	1,06	333,03	3,50	1,33	24,88	
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11	0,00	270,43	550,08	164,03	10,23	1646,81	22,46	1,72	139,74		
День 1 (Понедельник)	Пирог	1490	62,97	197,33	1657,63	105,08	0,75	0,58	2309,11											

[illegible]

