



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»
Графский переулок, 4, к. 2,3,4, Москва, Россия, 129626
телефон: (495) 687 36 19, E-mail: fguz@mossanepid.ru, http://www.mossanexpert.ru
ОРГАН ИНСПЕКЦИИ
Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам**

77.01.05.Т.003732.08.21

11.08.2021

Основание производства экспертизы: [№]заявление ^{Дата}№ 21/02.05.001742-3 от 10.08.2021

Дата (период) проведения экспертизы: с 11.08.2021

Место проведения экспертизы: 129626, г. Москва, Графский переулок, дом 4, к.2, 3, 4

Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проведена: заведующим отделом гигиены детей и подростков, врачом по гигиене детей и подростков А.О.Петренко, образование высшее по специальности медико-профилактическое дело, кандидат медицинских наук, сертификат специалиста №0177040009695 от 21.06.2016г., диплом о профессиональной переподготовке №770400002407 от 2016г.

Заказчик: ООО "Вкусный выбор" (ИНН:7723909016)

Юридический адрес: 109004, г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вал, дом 64, стр. 2, ЭТ. / ПОМ. 5/1, КОМ. /ОФИС 18/508

Объект экспертизы: Меню 21-дневное для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5 - 11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Вариант 1

Фактический адрес: г. Москва, ВАО, аллея Жемчужовой, дом 1а

Разработчик документации: ООО "ВКУСНЫЙ ВЫБОР"

Юридический адрес разработчика: 109004, г. Москва, ЦАО, улица Земляной Вал, дом 64, стр. 2, эт. /пом. 5/1, ком. /офис 18/508

Перечень представленной документации: Типовой рацион питания (циклическое 21-дневное меню) для детей старше 11 лет;

Таблица замены салатов.

Установлено:

Общие сведения.

Представленный примерный типовой рацион питания разработан на 21-дневный период, содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, В1, В2, А) и минеральных веществ (фосфор (Р), кальций (Са), железо(Fe), магний (Mg), указания номеров технологических карт.

012490

Среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей старше 11 лет составляет:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал*	Калорийность по рациону, ккал
I неделя	116,69	107,38	403,64	3047,78	3096,40
II неделя	104,43	106,53	401,47	2982,37	3041,95
III неделя	107,36	118,98	401,54	3106,48	3181,90
Итого:	109,50	110,96	402,22	3045,54	3106,75

В представленном рационе содержание белков составляет 121,66 %, жиров – 120,61 %, углеводов – 105,02 %, общая калорийность – 111,97 % от суточной потребности.

Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению (1 / 1 / 4).

*Энергетическая ценность определялась по формуле:

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г)*4 + жиры (г)*9 + углеводы (г)* 4.

Формирование рациона.

Представленный примерный 21-дневный рацион питания для детей старше 11 лет предусматривает пятиразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

Соотношение калорийности по приемам пищи для детей старше 11 лет:

	I неделя		II неделя		III неделя		Итого:	
	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма	Фактич.	Норма
Завтрак	21	20 - 25	22	20 - 25	22	20 - 25	22	20 - 25
Второй завтрак	3	5	4	5	3	5	3	5
Обед	33	30 - 35	30	30 - 35	34	30 - 35	32	30 - 35
Полдник	14	10 - 15	14	10 - 15	13	10 - 15	13	10 - 15
Ужин	29	20 - 25	30	20 - 25	29	20 - 25	29	20 - 25

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (с учетом количества приемов пищи).

Сведения о среднесуточном наборе продуктов, полученные методом расчёта по информации из технологических карт, представлены в таблице.

Наименование	Значение	Норма	%
Мука пшеничная	39,31	19	106,90
Крупы, бобовые	83,15	47,5	75,05
Макаронные изделия	49,50	19	160,52
Картофель	176,84	177,65	-0,46
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	274,67	304	-9,65
Фрукты свежие	169,76	175,75	-3,41
Сухофрукты	25,97	19	36,69
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200,00	190	5,26

Мясо 1-й категории	91,99	74,1	24,14
Субпродукты (печень, язык, сердце)	74,00	38	94,74
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	78,22	50,35	55,35
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	81,90	73,15	11,96
Колбасные изделия (г)	0,00	0	0,00
Молоко	280,51	332,5	-15,64
Кисломолочная пищевая продукция	296,19	171	73,21
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	85,57	57	50,11
Сыр	23,83	14,25	67,25
Сметана	13,24	9,5	39,40
Масло сливочное	36,04	33,25	8,39
Масло растительное	18,43	17,1	7,77
Яйцо, шт.	34,95	38	-8,02
Сахар	55,21	33,25	66,06
Кондитерские изделия	28,95	14,25	103,14
Соль пищевая поваренная йодированная	7,12	4,75	49,81
Консервы овощные натуральные	33,30	0	0,00

Недостаток картофеля и овощей компенсируется использованием овощных консервов, недостаток фруктов (менее 5%) – фруктовыми соками и сухофруктами, недостаток молока – кисломолочными напитками, недостаток яиц - творогом сверх установленной нормы.

В рационе питания используются все основные группы продуктов, предусмотренные суточным продуктовым набором, в том числе мясные, молочные продукты, кисломолочные напитки, рыба, овощи, фрукты.

Ежедневно в меню использованы мясо, молоко (молочные продукты в т.ч. кисломолочные напитки), сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи, а также выход порций отдельных блюд соответствуют предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Пищевая ценность используемых в меню блюд рассчитана согласно пояснительной записке и представленных технологических карт на основании:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2005;
2. Таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – Москва, 2007. Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании детей и подростков, в рационе отсутствуют.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики йододефицитных состояний используется йодированная соль.

Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для детей старше 11 лет составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг
I неделя	265,52	2,11	3,16	2,75
II неделя	230,03	1,92	3,17	2,82
III неделя	244,32	2,02	2,79	1,81
Итого:	246,62	2,02	3,04	2,46

	Кальций	Фосфор	Железо, мг	Магний, мг
I неделя	1196,21	1854,02	30,08	494,96
II неделя	1212,86	1744,30	25,58	446,29
III неделя	1267,16	1835,35	27,29	483,00
Итого:	1225,41	1811,22	27,65	474,75

В представленном рационе содержание витамина С, витамина В1, витамина В2, витамина А, кальция, фосфора, железа, магния полностью удовлетворяет суточную потребность и не превышает верхних уровней потребления по МР 2.3.1.2432-08.

Технология изготовления кулинарной продукции.

В соответствии с пояснительной запиской при разработке технологических карт использованы:

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. – Москва: Управление Роспотребнадзора по городу Москве, 2006. – в 2-х тт., 1-й т. – 468 с., 2-й т. – 544 с.
- Организация питания в ДОУ Москвы. Типовое меню. График поставки фруктов. Карточки блюд с выходами по дням. Методические рекомендации (Выпуск 4). – Москва. 2012 г. – 166 с.
- Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания. – Москва: Департамент образования города Москвы, 2006. – 276 с.
- Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году. – Москва: Департамент образования города Москвы, 2011.

В период после 1 марта предусмотрена сезонная замена блюд, изготавливаемых по технологическим картам, предусматривающим термическую обработку овощей.

Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам в соответствии с приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Информировать родителей об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывать наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом при наличии подтвержденных в ЛПУ сведений о заболевании, в т.ч. с указанием аллергена (в случае пищевой аллергии).

Заключение:

Меню 21-дневное для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5 - 11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Вариант 1 по адресу: г. Москва, ВАО, аллея Жемчужовой, дом 1а **соответствует** требованиям:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (гл. VIII). Взамен экспертного заключения № 77.01.05.Т.003612.08.21 от 03.08.2021

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом гигиены
детей и подростков



А. О. Петренко

Заведующий отделом гигиены
детей и подростков



А. О. Петренко

Руководитель (заместитель)
органа инспекции



В.Ю. Иванов



7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	945	51.993	39.976	121.9395	1062.336	6.1556	1.075	2.992	19.057	108.088	8.7655	238.8075	181.3125	838.174	16.789
		Полдник															
1	12008	Ватрушка с сыром	100	12.45	13.55	29.29	289	0.1015	0.09	0.15	1.1	0.48	2.11	221.41	19.24	170.5	0.84
2	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
		Итого:	300	16.95	18.03	49.79	429.46	0.1435	0.15	0.35	3.94	2.28	2.11	393.01	42.44	305.1	1.18
		Ужин															
1	7029	Шницель натуральный рубленый из птицы (индейка)	100	23.97	33.19	7.39	425.14	0.05	0.1	0.26	9.22	1.2	0.43	17.62	25.98	238.11	1.92
2	9011	Соус томатный собственного производства	30	0.429	1.29	2.502	23.607	0.006	0.015	0.015	0.174	3.84	0.087	6.231	4.74	10.164	0.186
3	8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	7.4	55.2	332	0.0354	0.42	0.16	3.44	0	0.76	19.2	164.14	246.14	5.42
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.8	0.1	22.4	93.64	0	0.02	0.04	0.4	0.56	0.04	35.6	22.34	29.94	0.78
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	810	48.239	49.22	131.132	1167.587	0.4914	0.819	0.839	15.274	6.212	2.597	346.011	273	785.366	10.286
		Итого за день:	2845	131.971	125.295	399.0245	3310.799	6.90785	2.304	4.488	41.873	387.98	15.2575	1131.598	578.4315	2207.765	35.642
		День 6															
		Завтрак															
1	4001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	10.3	13.275	52.375	367.275	0.1005	0.475	0.025	4.725	33.75	0.075	11.225	33.55	97.175	0.975
2	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
3	14004	Глеченье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
4	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	550	23.4	23.895	112.035	755.495	0.1355	0.563	0.197	5.905	35.13	0.675	359.265	73.23	338.735	3.355
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1064.1	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2009	Суп из овощей	250	2.1	5	8.25	87.5	0.0345	0.05	0.025	0.75	25.65	0.275	26.6	23.95	56.775	0.7
3	7022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	280	20.328	42.588	32.9	596.26	0.056	0	2.016	0	0.476	0.112	50.904	3.08	0	17.08
4	10009	Компот из плодов сухих (курага)	200	1.24	0.08	24.12	102.16	0	0.02	0.04	0.72	0.96	0	47.6	27.2	35.04	0.78
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	31.048	58.598	109.63	1091.7	0.0905	0.312	2.231	3.49	35.198	6.157	187.254	105.8	215.817	21.91
		Полдник															
1	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4.134	3.288	5.886	69.672	0.03	0.048	0.072	0.51	0.966	0.222	128.3	12.396	65.394	0.492
2	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
		Итого:	410	8.734	7.888	36.586	256.172	0.06	0.139	0.262	1.16	16.766	0.539	277	61.156	204.654	1.725
		Ужин															
1	1044	Огурцы свежие	50	0.4	0.05	1.3	7	0	0.015	0.02	0.1	2.5	0.05	11.5	7	21	0.3
2	7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	280	28.952	16.1	45.696	449.848	0.0476	0.364	0.476	9.352	50.4	1.176	57.148	96.824	443.912	5.012
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	10014	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0.2	0.04	18.54	75.64	0.02	0	0	0.06	40	2.14	11	6.2	6.6	0.26
6	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	810	41.192	22.03	109.976	815.688	0.4676	0.683	0.92	11.552	94.512	4.646	339.008	167.824	744.524	7.552
		Итого за день:	2880	105.374	112.411	391.227	3013.055	0.7536	1.717	3.63	22.307	183.606	12.017	1204.527	430.01	1535.73	36.742
		День 7															
		Завтрак															
1	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	230	7.4198	8.372	22.816	199.088	0.0713	0.092	0.276	0.414	2.3	0.299	229.908	29.049	185.633	0.322
2	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022

4	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
5	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	730	18.9598	13.462	79.116	518.728	0.0713	0.186	0.345	1.234	9.87	1.499	353.163	63.639	247.513	2.017
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1040-1040.1	Икра овощная из кабачков промышленного производства	100	1.2	4.7	7.7	78	0	0.03	0.03	0.7	9.6	0	32	13	30	0.8
2	2013.1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	19.175	8	16.525	214.8	0.0295	0.15	0.075	1.15	15.35	0.25	48.825	39.55	140.1	1.775
3	7019	Азу из мяса отварного	100	15.72	10.04	5.36	175.74	0	0.13	0.16	3.98	4.01	2.44	24.1	25.65	188.46	2.54
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	52.795	30.24	134.705	1020.78	0.06136	0.912	0.613	10.966	204.972	4.934	151.485	256.526	659.898	15.773
		Полдник															
1	12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	13.29	15	46.68	376.45	0.0753	0.15	0.15	1.36	2.46	2.76	89.34	19.22	134.93	0.83
2	10035	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	5.8	6.4	9.4	116	0.06	0.08	0.3	0	2.6	0	230	0	0	0.2
		Итого:	300	19.09	21.4	56.08	492.45	0.1353	0.23	0.45	1.36	5.06	2.76	319.34	19.22	134.93	1.03
		Ужин															
1	7045	Фрикадельки мясные паровые	100	11.81	12.75	7.47	192.64	0	0.11	0.17	3.68	0	0.49	12.52	26.38	146.78	1.21
2	3001	Рагу из овощей	200	3.62	7.88	21	169.4	0	0.1	0.06	1.52	35.9	3.18	54.42	44.7	98.2	1.22
3	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10003	Компот из быстрозамороженных (клубника)	200	0.15	0.08	15	61.32	0	0.006	0.01	0.06	11.28	0.1	7.92	3.4	4.32	0.266
7	10060	Йогурт (Биоюгурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	800	28.42	31.35	101.31	807.16	0.4	0.5	0.684	7.3	48.592	5.05	363.84	133.48	516.312	5.156
		Итого за день:	2940	120.265	96.452	394.211	2933.118	0.66796	1.848	2.112	21.06	270.494	14.243	1229.828	494.865	1590.653	26.176
		День 8															
		Завтрак															
1	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	9.975	13.3	57.075	389.9	0.10425	0.3	0.275	4.725	20.5	0.075	249.05	55.9	266.475	0.8
2	10052	Корейский напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
3	14002	Зефир	50	1	0.025	43.25	177.5	0	0	1	0	7.5	0	50	0	0	1.5
4	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	550	17.265	26.015	140.645	868.32	0.19325	0.404	1.469	6.825	29.4	0.775	441.45	99.1	408.975	3.24
		2-й Завтрак															
1	11001	Фрукты и ягоды свежие(бананы)	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	0.6	20	0.4	32	18	22	0.004
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	18.6	7.85	12.525	196.225	0.005	0	0.05	2.45	24.2	2.25	49.45	33.175	153.55	1.9
3	7009.1	Мясо отварное к 1-ому блюду	15	4.362	1.449	0.0945	30.915	0	0.024	0.048	1.14	0.111	0.0975	2.8305	5.6535	46.179	0.66
4	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	14.09	6	12.93	205.31	0.04	0.09	0.18	3.08	0.72	0.08	55.76	23.84	255.02	0.64
5	8005	Пюре картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
6	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	925	51.652	33.819	103.9075	968.83	0.08496	0.576	0.558	10.966	73.649	9.2755	258.2025	165.7465	710.943	8.95
		Полдник															
1	13005	Булочка "Любимая"	100	8.85	7.38	51.26	307	0.069	0.12	0.138	0.88	0.42	1.2	58.19	16.35	109.34	1.14
2	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	300	14.65	13.78	59.26	425	0.469	0.18	0.478	1.08	1.82	1.2	298.19	44.35	299.34	1.34
		Ужин															
1	1051	Горошек зеленый консервированный	50	1.48	1.335	2.74	29.62	0.005	0.03	0.02	0.295	5	0.115	10.18	10.29	30.975	0.345

2	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	100	7.16	13.7	4.51	169	0.03	0.06	0.12	3.9	2.59	0.26	13.38	15.46	109	0.96
3	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1
4	10004	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0.18	0	17.26	69.76	0	0	0	0.06	37.6	0.12	7.08	5.82	6.2	0.2
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	830	27.68	29.815	107.51	818.5	0.494	0.474	0.584	6.955	46.802	1.875	297.9	99.61	465.867	4.485
		Итого за день:	2805	112.047	104.229	430.9225	3174.65	1.24121	1.694	3.129	26.426	171.671	13.5255	1327.743	426.8065	1907.125	18.019
		День 9															
		Завтрак															
1	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	13.02	16.48	19.16	276.02	0.032	0.06	0.12	3.9	65.7	1.32	89.4	49.3	177.9	1.8
2	10015	Фиточай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	600	17.71	17.22	60.96	476.66	0.032	0.184	0.189	4.84	155.74	2.22	150.155	82.1	247.4	3.202
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	100	1.94	10.19	9.49	139.2	0	0.17	0.12	0.9	17	4.56	31.18	24.95	56.76	0.84
2	2020.2	Суп с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне	250	5.575	11.025	14.75	192.025	0.025	0.1	0.15	1.175	2.15	0.125	17	21.25	138.6	5.35
3	7014	Гуляш из мяса отварного	100	15.43	9.16	3.94	160.56	0.0295	0.08	0.16	3.91	1.35	0.44	24.38	29.91	193.3	2.79
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10011	Кисель из концентрата промышленного производства (151201101)	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	890	31.469	38.989	112.428	969.591	0.1076	0.978	1.34	14.697	28.112	6.195	91.124	119.684	519.462	10.972
		Полдник															
1	13006	Булочка «Творожная» собственного производства	100	13.72	7.09	53.44	333.78	0.0559	0.14	0.2	1.15	0.35	1	82.6	20.8	119.7	1.24
1	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	19.52	13.49	71.42	491.68	0.4559	0.2	0.54	1.35	1.75	1	322.995	48.8	309.7	1.462
		Ужин															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	7001	Рыба (филе) припущенная	100	17.83	0.93	0.45	149.16	0	0	0.14	2.71	0.41	0.01	44.29	19.83	294.74	0.02
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.14	0.1	15.48	63.38	0	0	0	0.06	2.8	0.06	7.2	4.8	5.6	0.08
7	14005	Ирис тираженный полутвердый	40	1.08	3.48	28.68	150.4	0	0.72	0.44	9.2	30	0	176	0	0	4.4
8	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	940	39.65	33.7	119.282	1018.29	0.44884	1.256	1.128	16.954	79.516	4.342	580.838	134.072	708.01	8.87
		Итого за день:	2940	109.349	101.999	387.49	3040.221	1.04434	2.658	3.197	38.041	267.318	13.757	1187.112	408.656	1822.572	26.706
		День 10															
		Завтрак															
1	6003	Суфле творожное запеченное	220	32.12	20.966	28.072	447.48	0.17116	0.154	0.396	1.782	2.596	0.638	236.61	37.554	335.896	0.968
2	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	11001	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0	0.045	0.03	0.45	15	0.3	24	13.5	16.5	0.003
5	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14004	Печенье	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
		Итого:	670	47.18	31.166	106.512	916.38	0.22116	0.408	0.787	3.152	18.989	3.955	642.13	112.809	665.956	3.661
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2

		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1.62	10.08	9.58	135.52	0	0.026	0.068	0.7	37.5	9.57	49.02	17.36	31.49	1.4
2	2011.2	Суп картофельный на бульоне из мяса птицы	250	3.025	2.85	19.8	118.175	0.125	0.1	0.1	1.55	24	1.175	18.25	31.125	77.2	1.125
3	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	100	7.16	13.7	4.51	169	0.03	0.06	0.12	3.9	2.59	0.26	13.38	15.46	109	0.96
4	8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6.498	8.046	34.704	240.228	0.0531	0.072	0.018	0.594	0	0.09	7.11	9.216	42.012	0.9
5	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	24.323	35.536	137.074	968.783	0.3081	0.742	0.67	11.104	89.602	14.415	123.58	105.061	341.114	6.365
		Полдник															
1	4008	Грудинг пшеничный	120	6.84	4.044	29.556	199.848	0.078	0.144	0.084	0.672	0.384	0.288	57.564	36.588	137.988	1.356
2	90011	Соус сладкий (из джема, варенья или повидла)	30	0.024	0	7.692	30.441	0	0	0	0.006	0.09	0.012	1.785	0.3	2.499	0.081
3	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
4	14001	Пастила	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0	0.4	0	3	0	20	0	0	0.6
		Итого:	370	8.804	5.674	66.968	371.709	0.093	0.164	0.544	1.138	4.674	0.3	142.949	46.968	191.247	2.477
		Ужин															
1	1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	1.23	7.08	13.67	123.32	0	0.06	0.06	0.88	4.2	3.45	48.5	34.86	55.23	0.7
2	7022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	250	18.15	38.025	29.375	532.375	0.05	0	1.8	0	0.425	0.1	45.45	2.75	0	15.25
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
4	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
5	10009	Компот из плодов сухих (курага)	200	1.24	0.08	24.12	102.16	0	0.02	0.04	0.72	0.96	0	47.6	27.2	35.04	0.78
6	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	830	32.26	51.025	111.605	1041.055	0.45	0.384	2.324	3.64	7.197	4.83	400.91	122.61	363.282	18.71
		Итого за день:	2980	113.567	123.401	445.159	3391.927	1.07226	1.718	4.345	19.234	122.462	23.5	1351.569	409.448	1593.599	33.413
		День 11															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	50	4.775	10.145	5.135	131.21	0.01865	0.05	0.1	2.405	0.905	0.285	24.9	11.93	79.4	0.685
2	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
3	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
6	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	630	19.035	17.715	100.485	639.61	0.05051	0.602	0.353	6.491	88.445	2.569	160.435	214.956	403.926	8.168
		2-й завтрак															
1	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Обед															
1	1064.1	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2.5	4.5	11.5	97.5	0	0.125	0.175	1.575	15.55	0.225	44.125	32.925	144.425	5.25
3	7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	12.73	15.78	8.61	209.31	0	0.11	0.18	3.95	0	0.55	15.37	28.72	158.4	1.3
4	8005	Пюре картофельное	180	7.02	5.58	16.938	145.8	0.03996	0.198	0.126	2.016	22.806	0.198	43.182	32.418	100.782	1.17
5	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	890	29.03	36.59	94.588	804.79	0.03996	0.663	0.639	9.441	48.468	6.443	202.227	161.033	542.209	12.87
		Полдник															
1	12008	Ватрушка с сыром	100	12.45	13.55	29.29	289	0.1015	0.09	0.15	1.1	0.48	2.11	221.41	19.24	170.5	0.84
2	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.58
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	310	12.59	13.59	39.3	329.94	0.1015	0.09	0.15	1.1	0.52	2.11	221.965	19.34	170.7	1.442
		Ужин															
1	7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9.28	5.03	4.27	131.66	0.006	0.01	0.08	1.51	0.91	2.31	27.51	15.48	157.45	0.17
2	1051	Горошек зеленый консервированный	100	2.96	2.67	5.48	59.24	0.01	0.06	0.04	0.59	10	0.23	20.36	20.58	61.95	0.69
3	8002	Рис отварной	200	4.76	8.86	38.92	286.34	0.059	0.04	0.02	0.88	0	0.1	1.56	24.86	79.1	0.68
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8

5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	14004	Печенье (в индивидуальной упаковке)	20	1.2	3.4	13.8	90.6	0	0	0	0	0	0	29.62	3.2	0	0.48
7	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0.12	0.04	16.7	50.04	0	0	0	0.04	3.3	0	11.52	5.1	2.42	0.16
8	10060	Йогурт (Бийогулт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	900	29.96	27.24	123.21	911.08	0.475	0.394	0.584	5.06	15.622	3.92	349.93	125.02	567.932	4.16
		Итого за день:	2930	91.215	95.135	376.983	2763.66	0.66697	1.749	1.826	22.292	329.055	15.322	944.477	523.149	1687.567	30.64
		День 12															
		Завтрак															
1	4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	220	9.768	10.34	45.342	315.15	0.0704	0.396	0.198	3.344	44.11	0.066	168.322	61.05	235.246	1.54
2	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
3	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	560	23.608	18.98	96.782	654.27	0.1004	0.5	0.382	5.474	45.54	0.666	394.522	107.54	378.726	2.75
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1016	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.22	7.09	6.49	95.83	0	0.05	0.06	0.94	4.7	3.46	47.94	35.72	51.84	0.6
2	2009	Суп из овощей	250	2.1	5	8.25	87.5	0.0345	0.05	0.025	0.75	25.65	0.275	26.6	23.95	56.775	0.7
3	7018	Суфле из печени	100	17.73	8.25	9.57	183.86	6.84	0.26	1.92	7.59	27.78	2.21	52.3	21.44	312.68	6.05
4	8010	Картофель, тушенный с луком	200	3.99	10.48	22.8	209.94	0.04	0.38	0.2	2.28	38	2.12	37.48	45.16	123.02	1.86
5	10014	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	200	0.2	0.04	18.54	75.64	0.02	0	0	0.06	40	2.14	11	6.2	6.6	0.26
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	930	31.08	31.7	101.69	827.97	6.9345	0.964	2.309	13.46	136.142	11.485	194.68	160.27	627.927	11.25
		Полдник															
1	12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4.134	3.288	5.886	69.672	0.03	0.048	0.072	0.51	0.966	0.222	126.3	12.396	65.394	0.492
2	14004	Печенье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
3	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	300	7.134	10.088	52.886	329.112	0.03	0.048	0.172	0.71	176.966	0.502	195.46	21.596	68.194	5.452
		Ужин															
1	1013	Салат из капусты белокочанной (без моркови) с маслом растительным	100	1.62	10.08	9.58	135.52	0	0.026	0.068	0.7	37.5	9.57	49.02	17.36	31.49	1.4
2	7012	Говядина, тушенная с черносливом	100	15.24	8.24	8.31	169.17	0.02	0.09	0.17	4.07	3.37	0.61	24.09	39.87	193.41	2.13
3	8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7.22	8.94	38.56	266.92	0.059	0.08	0.02	0.66	0	0.1	7.9	10.24	46.68	1
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	15.8	65.28	0	0.02	0	0.12	4	0.08	14.72	5.4	4.4	0.9
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	880	35.88	34.66	116.29	930.09	0.479	0.5	0.702	7.59	46.282	11.64	355.09	128.67	542.992	7.41
		Итого за день:	2870	98.702	95.428	390.648	2835.442	7.5439	2.032	3.585	27.434	406.93	24.293	1181.752	440.076	1649.839	29.062
		День 13															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
2	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	11.27	13.501	37.697	318.251	0.087745	0.391	0.046	3.864	17.94	0.069	25.668	61.985	158.677	1.748
3	10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.042	0.06	0.2	2.84	1.8	0	171.6	23.2	134.6	0.34
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	630	20.37	26.931	90.067	693.211	0.188745	0.575	0.325	7.644	109.74	1.069	258.668	117.885	364.477	2.908
		2-й завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	12.1	2.38	121.38	0	0.02	0.03	0.24	23.8	5.37	45.62	20.86	46.4	0.6
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7017	Печень, тушенная в соусе	100	14.87	10.33	8.16	180.15	6.1187	0.22	1.62	6.78	25.64	0.84	41.8	22.22	285.49	5.25
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.8	0.1	22.4	93.64	0	0.02	0.04	0.4	0.56	0.04	35.6	22.34	29.94	0.78

1	7069	Биточки рубленые из птицы паровые (индейка) собственного производства	70	6.685	14.203	7.189	183.694	0.02611	0.07	0.14	4.249	0.231	0.399	33.824	16.702	131.88	1.008
2	8004	Изделия макаронные группы А отварные	170	6.137	7.599	32.776	226.882	0.05015	0.068	0.017	0.561	0	0.085	6.715	8.704	39.678	0.85
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.059	0	0.01	0	0	0.1	1.2	0	1.9	0.02
5	9001.13	Сыр полутвердый	20	5.96	1.8	0	41.4	0.02	0.004	0.088	0.08	0.18	0	216	10	156	0.18
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14004	Печенье	40	2.4	6.8	27.6	181.2	0	0	0	0	0	0	59.24	6.4	0	0.96
		Итого:	550	28.432	43.052	103.285	919.176	0.18526	0.252	0.439	5.73	1.211	1.201	452.879	90.266	487.018	5.048
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0.38	15.13	10.33	183.95	0	0.03	0.03	0.48	17.82	2.75	33.21	14.02	23.48	0.96
2	2001.1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2.5	5.35	12.475	110.775	0.0325	0.05	0.475	0.6	21.9	0.125	43.025	25	54.225	1.025
3	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16.72	11.91	5.77	198.19	0.466	0.08	0.17	3.2	1.65	0.65	26.7	26.78	192.75	1.77
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10005	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	36.06	39.97	129.415	1029.555	2.53036	0.782	0.943	9.216	41.382	5.489	160.575	248.126	578.193	10.553
		Полдник															
1	13007	Булочка Веснушка	100	9.09	6.74	51.66	303.29	0.0626	0.12	0.14	1.2	0.46	1.21	62.7	20.5	127.6	1.23
2	11012	Салат фруктовый	100	1.5	0.9	8.54	54.2	0.04	0	0	0.2	52.4	0.22	45.6	14.6	35	1.14
3	10016.1	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	0.6	4	0	0.08	0.04	0.2	80.04	0.4	80.16	24.1	44.2	1.78
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
		Итого:	410	10.79	7.7	70.78	401.39	0.1026	0.2	0.18	1.6	132.9	1.83	188.855	59.2	206.8	4.172
		Ужин															
1	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	13.02	16.48	19.16	276.02	0.032	0.06	0.12	3.9	65.7	1.32	89.4	49.3	177.9	1.8
2	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
3	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
4	6005	Сыркины из творога запеченные собственного производства.	120	20.64	12.288	24.684	299.232	0.08016	0.072	0.288	0.756	0.264	0.54	167.256	28.692	241.932	0.816
5	14007	Джем (повидло, варенье)	20	0.1	0	14.3	55.2	0	0.095	0.089	0	0.413	2.4	0	0.095	0	0
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	10060	Йогурт (Бийогулт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	820	46	36.008	121.584	1001.892	0.51216	0.511	1.041	6.896	243.789	5.82	525.936	136.687	689.644	8.596
		Итого за день:	2890	122.282	126.73	448.064	3446.013	3.33038	1.765	2.623	23.642	421.282	14.34	1370.245	556.279	1993.655	30.569
		День 16															
		Завтрак															
1	7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	80	7.64	16.232	8.216	209.936	0.02984	0.08	0.16	3.848	1.448	0.456	39.84	19.088	127.04	1.096
2	8007	Капуста тушеная.	200	3.16	7.64	9.38	145.14	0.058	0.06	0.06	1.1	16.3	0.54	82.06	35.2	69.66	1.46
3	10015	Чай	200	0.14	0.04	0.03	1.04	0	0	0	0	0.04	0	0.16	0.1	0.2	0.68
4	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0.395	0	0	0.022
5	9001.13	Сыр полутвердый	30	8.94	2.7	0	62.1	0.03	0.006	0.132	0.12	0.27	0	324	15	234	0.27
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	14006	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.4	0.006	0.008	0.08	0	0	3.2	2	7.2	0.3
		Итого:	580	23.64	27.672	62.706	623.316	0.51784	0.216	0.384	5.788	18.058	1.596	458.855	84.588	472.9	4.528
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0.86	7.39	7.98	104.51	0	0.05	0.05	0.7	6.4	3.38	21.29	25.19	61.08	1.17
2	2004.2	Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы	250	2.975	4.7	3.5	93.65	0.01	0.1	0.175	0.875	22.175	0.2	96.25	69.325	93.95	2.7
3	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26	3.2994	3.0004	0.1794	40.9188	0.0338	0.0182	0.1144	0.052	0	0.156	14.3	3.12	49.92	0.65
4	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	120	8.592	16.44	5.412	202.8	0.036	0.072	0.144	4.68	3.108	0.312	16.056	18.552	130.8	1.152
5	8002	Рис отварной	200	4.76	8.86	38.92	286.34	0.059	0.04	0.02	0.88	0	0.1	1.56	24.86	79.1	0.68
6	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
7	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8

8	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
9	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
		Итого:	996	27.4664	42.9704	125.7714	1056.8588	0.1388	0.8642	0.9274	13.827	222.695	5.708	266.736	171.647	494.662	14.332
		Полдник															
1	12006	Гирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	6.16	3.02	39.49	229.07	0.0505	0.1	0.03	1.21	1.1	0.85	12.76	10.23	37.93	1.12
2	10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.18	0.02	32.44	130.66	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	16.46	4.1	4.4	0.2
		Итого:	300	6.34	3.04	71.93	359.73	0.1505	0.36	0.29	3.73	26.6	2.89	29.22	14.33	42.33	1.32
		Ужин															
1	1055	Кукуруза консервированная	100	7.31	4.41	40.8	230.75	0	0.28	0.09	1.49	0	0	23.46	75.92	207.69	3.33
2	7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	100	9.33	5.77	7.96	141.37	0.0578	0.06	0.09	1.49	0.7	0.35	43.56	16.4	153.31	0.41
3	8006	Картофель отварной.	220	4.18	9.746	23.232	233.244	0.0638	0.22	0.132	2.244	30.162	0.33	20.57	42.108	114.312	1.672
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
7	10060	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	900	32.92	27.266	139.192	993.944	0.5216	0.874	0.772	7.364	33.074	2.08	363.31	198.628	768.124	8.032
		Итого за день:	2976	91.3664	100.9484	422.5994	3127.8488	1.32874	2.3342	2.3934	30.909	302.427	12.274	1160.121	491.193	1810.016	30.412
		День 17															
		Завтрак															
1	9001	Масло сливочное в порционной упаковке	20	0.1	16.5	0.16	149.6	0.118	0	0.02	0	0	0.2	2.4	0	3.8	0.04
2	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	9.975	13.3	57.075	389.9	0.10425	0.3	0.275	4.725	20.5	0.075	249.05	55.9	266.475	0.8
3	9001.13	Сыр полутвердый	40	11.92	3.6	0	82.8	0.04	0.008	0.176	0.16	0.36	0	432	20	312	0.36
4	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
5	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	550	28.235	37.84	97.475	848.42	0.29225	0.412	0.655	6.985	22.26	0.875	824.65	119.1	722.875	2.12
		2-й завтрак															
1	10058	Отвар шиповника	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Итого:	200	0.6	0	19.4	78.24	0	0	0.1	0.2	176	0.28	9.92	2.8	2.8	4
		Обед															
1	1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1.54	10.09	8.32	130.58	0	0.018	0.046	0.18	8.1	4.49	42.79	23.77	46.99	1.57
2	2009.2	Суп из овощей на бульоне из мяса птицы	250	10.8	9.9	11.7	179.1	0.0345	0.05	0.075	2.475	27	0.325	36.425	37.1	142.875	1.675
3	7026	Рагу из птицы с овощами	280	14.476	26.292	27.552	407.708	0.028	0.196	0.308	8.624	30.352	0.336	62.748	68.152	344.036	2.94
4	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
5	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.1	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0	0.03	0.045	0.15	7.5	0.6	28.5	18	24	0.003
		Итого:	1080	34.796	49.312	136.402	1132.288	0.0625	0.898	0.818	18.069	89.964	7.031	319.823	196.822	666.913	12.368
		Полдник															
1	5001.1	Омлет натуральный, запеченный	150	12.12	13.68	2.16	179.565	0.3117	0.075	0	0.945	2.25	0	0.72	0	0.9	0
2	10011	Кисель из концентрата промышленного производства (151201101)	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
3	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	390	15.32	14.08	44.8	367.265	0.3117	0.539	0.824	7.985	9.85	0.6	12.32	13.2	35.7	0.8
		Ужин															
1	1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0.86	15.13	2.79	150.77	0	0.03	0.02	0.32	16.8	6.98	18.87	15.51	29.45	0.62
2	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
3	8008	Рис отварной с овощами	150	3.375	5.505	26.205	189.96	0.03	0.03	0.03	0.69	2.025	0.15	3.945	21.855	62.355	0.645
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10005	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0.36	0.08	15.12	62.64	2	0.02	0.02	0	0	0	21	6.8	9.2	0.14
7	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	810	21.335	42.515	91.105	835.38	2.482	0.372	0.512	4.52	22.917	8.49	337.485	113.255	441.217	3.845
		Итого за день:	3030	100.286	143.747	389.182	3261.593	3.14845	2.221	2.909	37.759	320.991	17.276	1504.198	445.177	1869.505	23.133
		День 18															
		Завтрак															
1	4007	Макароны, запеченные с сыром	200	12.52	11.8	37.82	307.56	0.0932	0.06	0.08	0.7	0.16	0.24	205.02	18.88	172.42	1.18

2	10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	100	7.6	4.2	11.2	113	0	0	0	0.03	0.03	0	85	3.29	2.88	0.29
3	10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.54	1.62	12.42	70.42	0.015	0.02	0.06	0.46	1.2	0	63.6	10.08	50.76	0.44
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	11001.5	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0	0.06	0.03	0.2	38	0.2	35	11	17	0
		Итого:	640	25.66	18.22	88.58	624.18	0.1082	0.204	0.194	2.03	39.39	1.04	397.82	56.45	277.86	2.71
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом.	100	1	10.2	3.4	109.4	0	0.05	0.04	0.62	23	5.06	18.8	15.5	30	0.83
2	2038.1	Суп-пюре из гороха	250	9.85	9.75	17.2	209.15	0.0295	0.175	0.15	1.275	5.5	0.25	41.8	43.725	159.925	5.95
3	2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.13	0.143	6.9	33.407	0	0.023	0.009	0.23	0	0.186	3.29	4.72	12.44	0.286
4	7022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	280	20.328	42.588	32.9	596.26	0.056	0	2.016	0	0.476	0.112	50.904	3.08	0	17.08
5	10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.46	0.1	23.16	95.38	0	0.03	0.016	0.1	0.8	0.12	16.36	8.4	25.8	0.64
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	920	38.608	63.621	119.6	1218.797	0.0855	0.502	2.335	4.065	29.788	7.008	150.514	103.225	305.177	26.566
		Полдник															
1	4009	Запеканка манная с плодами свежими	150	4.905	4.98	31.74	195.75	0.0366	0.09	0.06	1.035	2.13	0.075	51.75	13.335	59.685	0.825
2	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
3	10060	Йогурт (Биоюгурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
		Итого:	390	13.905	11.78	59.38	408.95	0.4366	0.214	0.424	1.875	3.53	0.675	300.95	54.535	284.485	1.825
		Ужин															
1	1040.1	Икра овощная (из моркови)	100	1.47	8.07	9.09	115.27	0	0.1	0.1	0.89	7.8	3.89	45.77	33.58	55.44	0.78
2	7001	Рыба (филе) припущенная	100	17.83	0.93	0.45	149.16	0	0	0.14	2.71	0.41	0.01	44.29	19.83	294.74	0.02
3	8005	Пюре картофельное	220	8.58	6.82	20.702	178.2	0.04884	0.242	0.154	2.464	27.874	0.242	52.778	39.622	123.178	1.43
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10013	Кисель из ягод свежемороженных (клюква)	200	0.12	0.04	17.8	73.6	0	0.004	0.004	0.04	3	0	6.7	3	9.2	0.15
7	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
		Итого:	900	39.64	21.7	92.482	799.43	0.44884	0.65	0.822	8.144	40.696	5.422	408.898	153.832	755.57	4.36
		Итого за день:	3050	118.813	115.321	383.042	3145.357	1.07914	1.59	3.795	16.314	115.404	14.145	1300.182	390.042	1655.092	37.661
		День 19															
		Завтрак															
1	4026	Суп молочный с изделиями макаронными	260	8.3876	9.464	25.792	225.056	0.0806	0.104	0.312	0.468	2.6	0.338	259.896	32.838	209.846	0.364
2	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52	6.5988	6.0008	0.3588	81.8376	0.0676	0.0364	0.2288	0.104	0	0.312	28.6	6.24	99.84	1.3
3	10053	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.03	0.046	0.16	0.2	0.8	0.017	126.7	35.26	122.76	1.23
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	552	22.1864	19.8648	61.7908	518.0936	0.1782	0.2504	0.7248	1.412	3.4	1.267	424.396	87.538	467.246	3.694
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1.62	10.08	9.58	135.52	0	0.026	0.068	0.7	37.5	9.57	49.02	17.36	31.49	1.4
2	2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	3.025	2.85	19.8	118.175	0.125	0.1	0.1	1.55	24	1.175	18.25	31.125	77.2	1.125
3	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16.72	11.91	5.77	198.19	0.466	0.08	0.17	3.2	1.65	0.65	26.7	26.78	192.75	1.77
4	8002	Рис отварной	180	4.284	7.974	35.028	257.706	0.0531	0.036	0.018	0.792	0	0.09	1.404	22.374	71.19	0.612
5	10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	15.8	65.28	0	0.02	0	0.12	4	0.08	14.72	5.4	4.4	0.9
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
8	11001.6	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0	0.06	0.045	0.3	90	0.3	51	19.5	34.5	0
		Итого:	1060	32.999	34.114	134.168	1014.571	0.6441	0.546	0.505	8.502	157.162	13.145	180.454	150.339	488.542	7.587
		Полдник															
1	12007	Ватрушка с джемом собственного производства.	100	6.571	7.5	56.9	321	0.042	0.09	0.03	1.16	0.62	2.49	11.38	9.87	37.2	0.62
1	10060.2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.4	0.08	0.32	0.2	1.6	0	240	30	196	0.2
3	14008	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.022
		Итого:	310	12.371	13.9	74.88	478.9	0.442	0.15	0.37	1.36	2.02	2.49	251.775	37.87	227.2	0.842

3	8007	Капуста тушеная	150	2.37	5.73	7.035	108.855	0.0435	0.045	0.045	0.825	12.225	0.405	61.545	26.4	52.245	1.095
4	11001.5	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0	0.06	0.03	0.2	38	0.2	35	11	17	0
5	10052	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	3.04	4.04	20.6	130.92	0.03	0.04	0.16	1.46	1.4	0	132	30	105.8	0.12
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
		Итого:	560	15.19	30.794	61.017	605.227	0.15488	0.269	0.389	6.011	52.711	1.647	268.825	94.916	307.025	2.857
		2-й Завтрак															
1	10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Итого:	200	1	0	23	94	0	0.02	0.02	0.2	2	0	42	22	32	2.2
		Обед															
1	1039	Винегрет овощной	100	1.94	10.19	9.49	139.2	0	0.17	0.12	0.9	17	4.56	31.18	24.95	56.76	0.84
2	2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	168.2	0.025	0.1	0.1	2.775	8.9	0.725	102.15	54.35	165.4	1.325
3	7021	Тфтели мясные с соусом собственного производства	100	6.7	14.76	13.17	186.41	0.052	0.06	0.09	1.79	3.48	0.38	30.91	19.89	96.6	0.86
4	8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.66	49.68	298.8	0.03186	0.378	0.144	3.096	0	0.684	17.28	147.726	221.526	4.878
5	10011	Кисель из концентрата промышленного производства (151201101)	200	0	0	23	92.5	0	0.4	0.8	6.4	7.6	0	2.4	0	0	0
6	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	3.2	0.4	19.64	95.2	0	0.064	0.024	0.64	0	0.6	9.2	13.2	34.8	0.8
7	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
		Итого:	910	34.99	37.025	148.23	1060.31	0.10886	1.332	1.358	16.801	36.992	7.629	203.28	274.716	617.298	9.683
		Полдник															
1	6006	Лапшевник с творогом запеченный ..	130	11.96	12.454	26.546	275.431	0.08437	0.065	0.143	0.585	0.117	0.182	79.391	15.522	126.464	0.936
2	9009	Соус абрикосовый	20	0.114	0.006	13.122	53	0	0.0022	0.0044	0.066	0.088	0	3.88	2.31	3.2	0.106
3	10060	Йогурт (Биоюгурт) питьевой	200	5.8	6.4	8	118	0.4	0.06	0.34	0.2	1.4	0	240	28	190	0.2
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого:	370	19.474	19.06	57.488	494.031	0.48437	0.1592	0.4994	1.171	1.605	0.482	327.871	52.432	337.064	1.642
		Ужин															
1	1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	10.2	3.4	109.4	0	0.05	0.04	0.62	23	5.06	18.8	15.5	30	0.83
2	7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9.28	5.03	4.27	131.66	0.006	0.01	0.08	1.51	0.91	2.31	27.51	15.48	157.45	0.17
3	8006	Картофель отварной	220	4.18	9.746	23.232	233.244	0.0638	0.22	0.132	2.244	30.162	0.33	20.57	42.108	114.312	1.672
4	13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	1.6	0.2	9.82	47.6	0	0.032	0.012	0.32	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.4
5	13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	2.64	0.44	16.4	80	0	0.16	0.08	1.2	0.012	0.68	10.16	14.6	42.212	0.98
6	10004	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0.18	0	17.26	69.76	0	0	0	0.06	37.6	0.12	7.08	5.82	6.2	0.2
7	14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.54	1.74	14.34	75.2	0	0.36	0.22	4.6	15	0	88	0	0	2.2
8	10060.1	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	0.4	0.04	0.26	0.2	0.6	0	248	28	184	0.2
		Итого:	900	25.22	33.756	96.322	864.864	0.4698	0.872	0.824	10.754	107.284	8.8	424.72	128.108	551.574	6.652
		Итого за день:	2940	95.874	120.635	386.057	3118.432	1.21791	2.6522	3.0904	34.937	200.592	18.558	1266.696	572.172	1844.961	23.034
		Итого среднее за 21 день:	2940	109.496	110.965	402.218	3106.751	2.459	2.020	3.042	27.887	246.622	15.792	1225.412	474.748	1811.223	27.650

Генеральный директор ООО "Вкусный выбор"

Светлицкий В.В.

При составлении меню использовались следующие нормативные документы и практические руководства:

1. Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году./ Разработано В.И. Тобис, Е.В. Жукова, З.С. Кретова и др. для Департамента образования города Москвы, М.: 2011.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под ред. В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2012.
3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)/Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2006.
4. Изменение №1. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)/Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2009.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях./ Под ред. М.П. Могильного, В.А Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2016.
6. Постановление №32 от 27.10.2020г. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Москва

Таблица сезонных замен салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период с 01 марта до 31 мая к 21-дневному меню для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (учащихся 5-11 классов, студентов СПО и студентов образовательных организаций с интернатом). Пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
Вариант 1.

ДЕНЬ	ПРИЕМ ПИЩИ	ЗАМЕНЯЕМЫЙ САЛАТ	СЕЗОННЫЙ САЛАТ
1	Ужин	1017 Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	1049 Салат из помидоров, яблок и огурцов консервированных с маслом растительным
2	Обед	1017 Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	1022 Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком с маслом растительным
3	Обед	1006 Салат витаминный с маслом растительным	1033 Салат из свеклы и яблок с маслом растительным
4	Ужин	1081 Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	29 Салат из свеклы с черносливом
9	Ужин	1006 Салат витаминный с маслом растительным	1007 Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом
10	Обед	1013 Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	542 Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого
10	Ужин	1018 Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	1030 Салат из свежих огурцов с растительным маслом
12	Обед	1016 Салат из моркови с растительным маслом	1026 Салат из помидоров с растительным маслом
12	Ужин	1013.1 Салат из капусты белокочанной (без моркови) с маслом растительным	542 Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого
14	Обед	1018 Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	1007 Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом
15	Обед	1006 Салат витаминный с маслом растительным	1030 Салат из свежих огурцов с растительным маслом
16	Обед	1081 Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	542 Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого

19	Обед	1013 Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	1007 Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом
----	------	--	--

Генеральный директор ООО "Вкусный выбор"

В.В. Светлицкий

При составлении Таблицы замен использовались следующие нормативные документы и практические руководства:

1. Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году./ Разработано В.И. Тобис, Е.В. Жукова, З.С. Кретова и др. для Департамента образования города Москвы, М.: 2011.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под ред. В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2012.
3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)/Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2006.
4. Изменение №1. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
(К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95)/Под ред. В.И. Тобиса и др., М.: 2009.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях./ Под ред. М.П. Могильного, В.А Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2016.

6. Постановление №32 от 27.10.2020г. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Москва