	Организация: ООО"АЛЬТЕРНАТИВА"																			
	Название меню: Образовательные учреждения																			
№ рецепт	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев	Энерге	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
3,01	Гастрономия: Сыр порционно	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
268,72	Котлеты из печени тушеные с овощами	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
332,26	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	,0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	**500**	**17,2**	**20,8**	**68,5**	**528,7**	**0,19**	**0,37**	**118,13**	**0,3**	**1,33**	**801,18**	**460,31**	**421,1**	**76,01**	**358,35**	**2,44**	**68,49**	**11,94**	**81,46**
	Обед																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
* ЗП 117	*Салат овощной*	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
33,09	Биточки мясные тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
519,01	Компот фруктово-ягодный	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**720**	**34,2**	**31,5**	**101,4**	**826,9**	**0,47**	**0,43**	**217,82**	**1,3**	**28,58**	**413,94**	**967,64**	**213,35**	**195,98**	**519,14**	**10,38**	**25,1**	**12,93**	**135**
	Полдник																			
695,31	Ватрушка с творожной начинкой	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
420,13	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
	Итого за Полдник	**300**	**11,2**	**5,4**	**71,4**	**379,5**	**0,09**	**0,11**	**33,41**	**0,07**	**0,62**	**79,14**	**187,59**	**88,44**	**19,98**	**114,84**	**1,05**	**4,17**	**10,72**	**23,1**
	Итого за день	**1520**	**62,6**	**57,7**	**241,3**	**1735**	**0,75**	**0,91**	**369,36**	**1,67**	**30,53**	**1294,3**	**1615,5**	**722,89**	**291,97**	**992,33**	**13,87**	**97,76**	**35,59**	**239,5**

	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
28,12	Фрукт порционно	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	**500**	**13,3**	**14,7**	**72,2**	**473,2**	**0,21**	**0,26**	**57,3**	**0,16**	**16,9**	**379,05**	**869,43**	**236,71**	**67,26**	**236,35**	**5,08**	**20,16**	**7,64**	**70,86**
	Обед																			
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5
* 53,25	*Салат из белокочанной капусты "Зайчик"*	*60*	*0,77*	*3,04*	*2,26*	*30,97*	*0,02*	*0,02*	*0,017*	*0*	*1,03*	*30,55*	*9,2*	*25,65*	*9*	*13,62*	*0,28*	*0,48*	*0,017*	*0,003*
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
279,2	Бифштекс с овощами тушеными	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
355	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
409,08	Напиток из свежих яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**720**	**29,6**	**32,6**	**110,2**	**852,9**	**0,48**	**0,59**	**308,12**	**3,34**	**31,52**	**647,76**	**936,99**	**288,65**	**107,8**	**405,82**	**7,48**	**32,03**	**15,24**	**174,6**
	Полдник																			
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
	Итого за Полдник	**300**	**9**	**6,8**	**39,8**	**257**	**0,1**	**0,09**	**84,59**	**0,02**	**4,21**	**310,79**	**351,45**	**82,85**	**20**	**100,71**	**1,51**	**44,66**	**2,65**	**37,79**
	Итого за день	**1520**	**51,9**	**54,1**	**222,2**	**1583**	**0,79**	**0,94**	**450,01**	**3,52**	**52,63**	**1337,6**	**2157,9**	**608,21**	**195,06**	**742,88**	**14,07**	**96,85**	**25,53**	**283,2**

	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
51,01	Салат из моркови с фруктом	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
219,15	Сырники творожные	160	31,3	17,8	29,6	403,5	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
228,06	Соус сметанный заварной сладкий	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	**500**	**36**	**19,9**	**65,5**	**585,5**	**0,18**	**0,43**	**761,38**	**0,14**	**6,54**	**399,21**	**422,97**	**284,44**	**67,4**	**393,01**	**3,75**	**21,89**	**42,4**	**89,66**
	Обед																			
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
**38,26*	*Салат из свежих помидор и огурцов с луком*	*60*	*0,34*	*2,05*	*1,74*	*28,09*	*0,03*	*0,01*	*0,32*	*0*	*8,91*	*91*	*61,37*	*12,84*	*9,82*	*8,93*	*0,29*	*0,001*	*0,19*	*0,01*
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
34	Фрикадельки "Школьные" тушеные с соусом овощным	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**26,2**	**29,3**	**102,2**	**777,1**	**0,34**	**0,36**	**243,12**	**1,49**	**18,32**	**569,38**	**733,77**	**413,11**	**76,94**	**348,58**	**5,75**	**40,72**	**7,44**	**80,61**
	Полдник																			
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
407	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	Итого за Полдник	**300**	**6,3**	**3,4**	**68,8**	**331**	**0,11**	**0,13**	**455,85**	**0,07**	**8,72**	**17,68**	**616,59**	**68,94**	**30,94**	**92,14**	**1,47**	**2,93**	**3,33**	**15,09**
	Итого за день	**1550**	**68,5**	**52,6**	**236,5**	**1694**	**0,63**	**0,92**	**1460,4**	**1,7**	**33,58**	**986,27**	**1773,3**	**766,49**	**175,28**	**833,73**	**10,97**	**65,54**	**53,17**	**185,4**

	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
901,01	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,02	0,01	0,3	0,004	0,001	2,4	3	0,001	0,01	0,1	0,02	2,22	6,29	17,34
53	Мучное кулинарное изделие	50	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	**520**	**19,5**	**19,3**	**89,9**	**610,4**	**0,28**	**0,24**	**75,34**	**0,36**	**0,55**	**245,39**	**375,36**	**288,75**	**85,19**	**339,19**	**3,06**	**14,5**	**20,53**	**60,32**
	Обед																			
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
***38,2**	*Салат из свежих огурцов с зеленью*	*60*	*0,34*	*2,05*	*1,74*	*28,09*	*0,03*	*0,01*	*0,32*	*0*	*8,91*	*91*	*61,37*	*12,84*	*9,82*	*8,93*	*0,29*	*0,001*	*0,19*	*0,01*
99,79	Суп овощной "Летний"	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
332,26	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**720**	**26,4**	**29,2**	**86,6**	**714,7**	**0,48**	**0,55**	**395,91**	**2,04**	**32,99**	**1347,1**	**1475,2**	**186,26**	**114,4**	**398,59**	**7,33**	**162,46**	**6,92**	**146**
	Полдник																			
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом / или / Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Итого за Полдник	**300**	**9,9**	**6,8**	**45,5**	**282,4**	**0,09**	**0,17**	**96,03**	**0,7**	**3,59**	**213,94**	**177,79**	**117,08**	**19,86**	**114,37**	**2,24**	**31,72**	**11,25**	**44,58**
	Итого за день	**1540**	**55,8**	**55,3**	**222**	**1608**	**0,85**	**0,96**	**567,28**	**3,1**	**37,13**	**1806,4**	**2028,3**	**592,09**	**219,45**	**852,15**	**12,63**	**208,68**	**38,7**	**250,9**

	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
33	Кондитерское изделие\ Печенье	20	0,08	6,1	0,09	58,2	0	0,01	38	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
53,28	Каша пшённая с маслом сливочным	130	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
430,1	Компот из яблок	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	**530**	**19**	**19,2**	**59,7**	**486,7**	**0,17**	**0,52**	**209,52**	**2,18**	**16,99**	**541,03**	**729,56**	**208,55**	**86,92**	**286,66**	**4,91**	**43,32**	**30,39**	**72,74**
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	2,4	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,1	0,019	0,09
***56,09**	*Салат "Молодость"*	*60*	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
392,21	Пельмени "Аппетитные "отварные с бульоном и зеленью	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
239,48	Тефтели рыбные под соусом овощным	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,3
518,02	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
409,08	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**720**	**41,1**	**35,1**	**124,7**	**980,9**	**0,45**	**0,44**	**181,14**	**2,78**	**34,84**	**739,29**	**1019,8**	**387,9**	**128**	**550,41**	**7,8**	**159,38**	**34**	**585,4**
	Полдник																			
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	Итого за Полдник	**300**	**14,5**	**19,1**	**56,6**	**455,6**	**0,15**	**0,34**	**61,08**	**0,13**	**0,84**	**138,53**	**398,35**	**280,08**	**41,52**	**264,86**	**1,11**	**26,03**	**7,53**	**62,85**
	Итого за день	**1550**	**74,6**	**73,4**	**241**	**1923**	**0,77**	**1,3**	**451,74**	**5,09**	**52,67**	**1418,9**	**2147,7**	**876,53**	**256,44**	**1101,9**	**13,82**	**228,73**	**71,92**	**721**

	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
120,2	Фрукт порционно /ИЛИ/ Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5
679,34	Блинчики со сладкой молочной подливкой	205	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
375,01	Чай с сахаром / ИЛИ/ Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
	Итого за Завтрак	**500**	**16,9**	**14,2**	**106,5**	**621,3**	**0,28**	**0,44**	**56,6**	**0**	**79,75**	**139,2**	**801,45**	**381,62**	**71,66**	**316,18**	**4,57**	**17,54**	**9,22**	**71,83**
	Обед																			
20,08	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	0,01	0	5,7	259,86	18,5	21,83	12,58	24,66	0,8	0,01	0,42	0
***38,26**	*Салат из свежих помидор и огурцов с луком*	*60*	*0,34*	*2,05*	*1,74*	*28,09*	*0,03*	*0,01*	*0,32*	*0*	*8,91*	*91*	*61,37*	*12,84*	*9,82*	*8,93*	*0,29*	*0,001*	*0,19*	*0,01*
124,41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
267,76	Крокеты "Детские" с соусом овощным	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
332,26	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**33,9**	**30,5**	**106,5**	**836,8**	**0,32**	**0,38**	**372,41**	**1,52**	**42,69**	**1046,8**	**955,25**	**347,22**	**94,83**	**403,25**	**7,91**	**114,26**	**7,39**	**121,9**
	Полдник																			
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
420,13	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
	Итого за Полдник	**300**	**11,8**	**8,1**	**48,6**	**314**	**0,14**	**0,1**	**20,54**	**0,04**	**11,67**	**113,02**	**344,01**	**38,86**	**23,75**	**123,22**	**2,49**	**13,26**	**4,23**	**38,03**
	Итого за день	**1550**	**62,6**	**52,8**	**261,6**	**1772**	**0,74**	**0,92**	**449,55**	**1,56**	**134,1**	**1299,1**	**2100,7**	**767,7**	**190,24**	**842,65**	**14,97**	**145,06**	**20,84**	**231,8**

	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
244,05	Овощи натуральные порционно/ Зеленый горошек	10	0,79	0,41	1,25	11,88	0,03	0,02	2,07	0,002	0,001	4,98	20,23	0,48	0,76	6,18	0,12	21,47	5	15,42
239,48	Тефтели рыбные под соусом овощным	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,3
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
519,01	Компот фруктово-ягодный	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	**500**	**17,1**	**14,7**	**84,8**	**539,9**	**0,25**	**0,22**	**65,84**	**0,29**	**0,54**	**433,09**	**315,24**	**283,72**	**63,53**	**276,81**	**2,46**	**44,91**	**9**	**49,8**
	Обед																			
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
* **53,25**	*Салат из белокочанной капусты "Зайчик"*	*60*	*0,77*	*3,04*	*2,26*	*30,97*	*0,02*	*0,02*	*0,017*	*0*	*1,03*	*30,55*	*9,2*	*25,65*	*9*	*13,62*	*0,28*	*0,48*	*0,017*	*0,003*
81,21	Свекольник Классический	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
392,4	Пельмени "Аппетитные" отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331,02	Соус овощной с томатом	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**730**	**35,4**	**35,6**	**87,7**	**814,1**	**0,41**	**0,38**	**243,83**	**1,4**	**21,79**	**886,92**	**933,7**	**251,38**	**97,23**	**404,22**	**8,91**	**57,67**	**10,72**	**127**
	Полдник																			
432,28	Татарское национальное блюдо/ Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
519,01	Компот из ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
	Итого за Полдник	**300**	**8,7**	**6,9**	**39,8**	**256,2**	**0,09**	**0,07**	**13,84**	**0,02**	**3,83**	**313,31**	**282,96**	**98,35**	**20,02**	**94,18**	**1,48**	**44,61**	**2,65**	**34,94**
	Итого за день	**1530**	**61,2**	**57,2**	**212,3**	**1610**	**0,75**	**0,67**	**323,51**	**1,71**	**26,16**	**1633,3**	**1531,9**	**633,45**	**180,78**	**775,21**	**12,85**	**147,19**	**22,37**	**211,7**

	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
3,01	Гастрономия: Сыр порционно	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
53	Мучное кулинарное изделие	50	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
71,13	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	**500**	**24,4**	**21,6**	**89,1**	**647,4**	**0,2**	**0,46**	**85,29**	**0,26**	**13,61**	**368,65**	**812,76**	**381,15**	**79,41**	**380,75**	**4,94**	**23,73**	**23,62**	**94,47**
	Обед																			
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1,01	2,06	3,9	37,92	0,01	0,03	0,64	0	23,3	201,66	100,75	28,81	10,86	19,81	0,36	0,01	0,16	0,52
**50,09*	*Салат из свеклы с сыром*	*60*	*4,3*	*7,5*	*4,6*	*102,6*	*0,02*	*0,07*	*40,04*	*0,14*	*5,31*	*145,42*	*162,96*	*151,2*	*16,69*	*97,42*	*0,88*	*3,64*	*2,54*	*10,4*
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
33,02	Котлета "Аппетитная"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,8
331,07	Соус овощной с томатом	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
171,15	Гречневый гарнир	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
275,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**720**	**32,4**	**29,1**	**84,7**	**731,4**	**0,39**	**0,36**	**456,16**	**1,1**	**24,07**	**741,32**	**924,15**	**172,62**	**115,88**	**424,16**	**8,32**	**45,87**	**14,85**	**185,8**
	Полдник																			
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
	Итого за Полдник	**300**	**5,5**	**3,5**	**49,6**	**251,8**	**0,08**	**0,06**	**22,74**	**0,07**	**3,64**	**19,65**	**200,61**	**36,75**	**14,15**	**60,83**	**1,62**	**3,44**	**3,44**	**18,29**
	Итого за день	**1520**	**62,3**	**54,2**	**223,4**	**1631**	**0,67**	**0,88**	**564,19**	**1,43**	**41,32**	**1129,6**	**1937,5**	**590,52**	**209,44**	**865,74**	**14,88**	**73,04**	**41,91**	**298,6**

	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
118,06	Салат из моркови с сахаром	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	**500**	**18,7**	**17,8**	**70,7**	**517,6**	**0,2**	**0,19**	**1102,8**	**0,83**	**7,18**	**547,26**	**457,89**	**249,45**	**57,58**	**219,34**	**4,36**	**55,06**	**4,5**	**85,12**
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	1,14	3,72	6,2	63,21	0,04	0,04	11,16	0,008	0	21,54	32,26	0,11	0,22	17,73	0,001	14,73	0,62	0,4
10,11	*Салат из свежих овощей "Ассорти"*	*60*	*0,60*	*3,10*	*2,20*	*38,60*	*0,06*	*0,07*	*0,02*	*0,00*	*13,60*	*1,99*	*10,10*	*56,30*	*22,60*	*21,10*	*0,60*	*0,02*	*0,02*	*0,00*
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
291,6	Плов	250	23,8	21,9	49,13	456	1,3	1,1	167	0,89	3,77	90,49	400	90	30,5	297	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**710**	**28,8**	**25,1**	**106,1**	**765,8**	**0,56**	**0,55**	**317,8**	**2,21**	**29,57**	**332,47**	**1033,6**	**142,51**	**181,92**	**448,45**	**9,23**	**25,13**	**13,63**	**107,5**
	Полдник																			
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	Итого за Полдник	**300**	**14,5**	**19,1**	**56,6**	**455,6**	**0,15**	**0,34**	**61,08**	**0,13**	**0,84**	**138,53**	**398,35**	**280,08**	**41,52**	**264,86**	**1,11**	**26,03**	**7,53**	**62,85**
	Итого за день	**1510**	**62**	**62**	**233,4**	**1739**	**0,91**	**1,08**	**1481,7**	**3,17**	**37,59**	**1018,3**	**1889,9**	**672,04**	**281,02**	**932,65**	**14,7**	**106,22**	**25,66**	**255,5**

	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
28,12	Фрукт порционно	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
219,2	Сырники творожные	120	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
621,01	Соус ягодный сладкий	30	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
420,13	Напиток яблочный	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	**520**	**27,7**	**11,2**	**67,7**	**483,7**	**0,23**	**0,42**	**109,87**	**0,53**	**79,45**	**207**	**505**	**236,36**	**55,24**	**298,77**	**3,23**	14,6	**33,24**	**68,77**
	Обед																			
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0
***38,28**	*Салат из свежих помидор и огурцов*	*60*	*0,34*	*2,05*	*1,74*	*28,09*	*0,03*	*0,01*	*0,32*	*0*	*8,91*	*91*	*61,37*	*12,84*	*9,82*	*8,93*	*0,29*	*0,001*	*0,19*	*0,01*
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
27	Котлеты из печени с овощами тушеными	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**720**	**28,5**	**27**	**100,7**	**760,1**	**0,48**	**0,45**	**283,35**	**1,47**	**35,12**	**487,84**	**1688,2**	**209,72**	**111,17**	**411,49**	**9,23**	**53,1**	**11,01**	**177,4**
	Полдник																			
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
	Итого за Полдник	**300**	**9,9**	**6,8**	**45,6**	**283**	**0,09**	**0,17**	**120,46**	**0,7**	**22,83**	**215,1**	**172,81**	**54,2**	**16,82**	**107,55**	**1,8**	**31,91**	**11,26**	**44,68**
	Итого за день	**1540**	**66,1**	**45**	**214**	**1527**	**0,8**	**1,04**	**513,68**	**2,7**	**137,4**	**909,94**	**2366**	**500,28**	**183,23**	**817,81**	**14,26**	**99,61**	**55,51**	**290,8**

ПРИМЕЧАНИЕ:
*ЗП - замена блюда по сезону
*Фрукт выдается в целом виде (1 шт) без нарушения целостности, ЛИБО выдается фруктовой нарезкой
* Исполнитель оттавляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости комплекса (замена осуществляется на равноценные по пищевой продукты, согласно
согласно приложения № 11 к САНПИН 2,3/2,4, 3590-20)
* Химико-энергетическая характеристика готовых изделий (гастрономия, фрукты, овощи и т.д) могут менятся в зависимости от маркировки производителя.