

Итого за обед:			34,095792	39,9982	130,82799	865,9		
Полдник	Булочка «Улитка» с глазурью (мука, сахар-песок, молоко, дрожжи, яйцо, глазурь)	75	5,53	3,1	42,1	219	97	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	-	
Итого за полдник:			11,33	9,5	51,5	339		
Итого за день 1:			68,746792	69,7012	276,47799	1811,9		
День 2								
Завтрак	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	90	13,12	16,1	2,69	184	975	
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	4,4	3,93	25,33	175	307	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,131	18,2	72	989	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,375	0,45	22,95	100	-	
	Сок натуральный	1/200	1	0,2	20,2	85	-	
Итого за завтрак:			22,275	20,811	89,37	616		
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем и сметаной (говядина, картофель, крупа перловая, отруцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир., сметана)	15/250/10	2,295	6,694	16,54	136	167	
	Бесплатное питание							
Обед	Маринад овощной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сахар-песок, вода)	60	0,72846	5,68512	4,91673	73,74684	643	
	Ёжики мясные (говядина п/ф, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная)	90	12,669696	9,72576	6,73218	165,139344	222	
	Пюре Рыжик (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	150	2,97228	5,8674	18,55581	138,91896	867	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,16	0,4	24,6	107	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-	
	Яблоко свежее	150	0,75	0,75	18,5	88,2	-	
	Итого за обед			24,605436	29,5023	110,82472	805,005144	

Полдник	Сосиска запеченная в тесте (мука пшен. в/с, Масло слив., дрожжи прес., сахар-песок, соль йод., сосиска молочная, яйцо)	30/50	7,8	10,8	27,7	239	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:			7,85	10,82	36,8	276	
Итого за день 2:			54,730436	61,1333	236,99472	1697,005144	776
День 3							
Завтрак	Пудинг из говядины (говядина, соль йодир., яйцо, молоко, масло слив.)	90	20,29	19,77	0,967	300	804
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, Масло сл., соль йод.)	150	4,48	4,43	19,5	136	676
	Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/3	0,05	0,02	9,1	56	663
Итого за завтрак:			27,37	24,56	46,907	577	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, лук репч., морковь, масло раст., макаронн. изд., соль йодир.)	20/250	6,90148	5,9782	19,07378	157,705568	893/619
	Бесквасное питание						
Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	-
	Котлета мясная (говядина т/ф, хлеб, яйцо, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	13,749192	14,3495	12,781314	235,267128	29
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	150	4,3204575	4,07885	29,557983	172,223394	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	59	3,16	0,4	24,6	147,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
Итого за обед			30,5811295	25,2465	108,13308	815,29609	
Полдник	Лепешки со ступенным молоком (мука, сахар-песок, дрожжи, соль, масло раст, ст. молоко)	100/30	8,2	16,36	57,16	409	55
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:			9,75	17,81	59,33	438	
Итого за день 3:			67,7011295	67,6165	214,37008	1830,29609	

День 4										
Завтрак	Ййцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,248	56	603			
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изом, ййцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко)	150/38	24,782995	16,3809	55,375115	428,3	-			
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1,551	1,288	2,749	28	197			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	197			
Итого за завтрак:										
			33,033995	22,1089	78,772115	612,3				
Обед	Щи из свежей капустой с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	15/250/10	6,58325	10,7384	10,50028	160,740268	224			
	Бесплатное питание									
Обед	Закуска порционная (горошек зеленый)	60	1,86	0,12	3,9	24	297			
	Фрикадельки У динские (говядина л/ф, молоко 3,2%, ййцо, лук репчатый)	90	19,7984492	16,1865	2,8476994	236,2630152	663			
	Рис Розовый (крупа рисовая, масло слив., соль йодир., томат паста)	150	3,59385	4,26455	35,666085	195,420645	-			
	Чай с сахаром, (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	-			
	Хлеб пшеничный йодированный	55	3,16	0,4	24,6	137,5	-			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	-			
	Итого за обед:									
				37,0255492	32,0894	98,494064	850,3239282			
	Полдник	Печенье Сахарное	42	2,94	6,3	28,56	185	-		
		Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120			
Банан		200	3	1	42	192				
Итого за полдник:										
			11,74	13,7	79,96	497				
Итого за День 4:										
			81,7995442	67,8984	257,22618	1959,623928	804			
День 5										
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша свежая, молоко, яйца, масло сливочное, соль йодированная)	90/12	16,55634	17,3196	1,13516	226,6544	989			
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06393	4,43454	20,047755	132,3576	-			

	Кисель из брикета с витамином С (кисель из брикета, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	27,2	109		
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	144	
Итого за завтрак:			23,09027	22,2141	71,842915	583,012	-	
Обед	Борщ "Сибирский" с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир., сметана)	15/250/10	7,97	8,69	14,61	168,6	973	
Бесплатное питание								
	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	307	
	Котлета из индейки (филе индейки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль йодированная, масло сливочное)	90	14,997888	15,9689	16,526396	142,6	611	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,25	3,9	32,7	175	-	
Обед	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислоты)	200	0,57	0,099	24,09	99	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,16	0,4	24,6	147	60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	60	
Итого за обед:			35,067888	34,7579	129,0264	862,6	663	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (тесто слоб., мясо гов., лук, масло раст.)	75	9,8	8,4	27,8	226		
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37		
Итого за полдник:			9,85	8,42	36,9	263		
Итого за день 5:			68,008158	65,392	237,76931	1708,612		
День 6								
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2 по 75	16,01	19,2	20,62	326	-	
Завтрак	Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/3	0,05	0,02	9,1	56	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,4	24,6	117	603	
	Дюлоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	792/619	
Итого за завтрак:			19,82	20,22	69,02	569,5	984	

Обед	Суп картофельный со свежими помидорами и фрикадельками (картофель, помидоры, лук репчат., морковь, сметана, соль йод. Масло раст.)	20/250	5,82	8,55	9,8	139	626
	БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ						
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	313
	Биточки рыбные (горбуша свежая, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	13,551228	11,5347	12,781314	209,14236	663
	Картофель запеченный по-московски (картофель, масло сливочное, масло подсолнечное)	160	3,74	13,69	28,78	253	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	49	3,67	0,49	24,99	122	322
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	322
	Итого за обед:		29,771228	34,8847	105,91131	860,14236	663
Полдник	Ватрушка с повидлом (мука, сахар-песок, масло слив. яйцо, соль йодир, повидло)	75	5,04	4,85	46,03	248	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		5,09	4,87	55,13	285		
Итого за день 6:		54,681228	59,9747	230,06131	1714,64236		
Неделя 2							
День 7							
	Закуска порционная (сыр)	20	4,64	5,9	0	72	982
	Ябло вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное)	200/5	7,21074	6,60792	46,61293	274	623
	Напиток кофейный злаковый (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,375	0,45	22,95	100	-
Итого за завтрак:		20,73574	18,6679	83,03293	577		

Обед	Солянка Летская (картофель, колбаса вареная, колбаса копченая, говядина, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, томатная паста, сметана, соль йодир.)	15/250/10	5,6	7,94	8,05	159,3	995
	Бесплатное питание						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Гуляш (говядина, лук репчатый, томат паста, масло подсолнечное, соль йодир.)	90	11,58	11,8698	3,034	199,6	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод)	150	8,21	5,35	35,91	230,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	47	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,86	0,3825	19,5	91	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,3	-
	Итого за обед:		30,28	25,9223	85,794	781,2	
Подник	Булочка "Три лепестка" (мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, соль йод, дрожжи прес., яйцо куриное)	75	5,74	5,8	41,17	239,8	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за подник:		11,54	12,2	50,57	359,8		
Итого за день 7:		62,55574	56,7902	219,39693	1718		
День 8							
Завтрак	Шницель мясной с маслом (говядина, хлеб пшен., соль йод, масло подсолнечное, масло сливочное)	80/4	12,253504	15,6551	11,413168	192,6	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,3	3,932	32,733	177	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,375	0,45	22,95	100	-
	Йогурт фруктовый	1/200	5,6	2,5	21	109	-
Итого за завтрак:		26,578504	22,5571	97,196168	615,6		
Обед	Суп Крестьянский с пшеном и фаршем (говядина, картофель, пшено, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	15/250	5,98691	8,38	9,3912	165,6	158
	Бесплатное питание						

Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	-
	Котлета рыбная с маслом (минтай, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)	90/10	11,06	15,85	12,81	238	626
	Пюре Рыжик (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	150	2,972228	5,8674	18,55581	138,91896	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,437	0,094	25,5983	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	52	4,3875	0,585	29,835	135	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
Итого за обед		27,24369	31,1964	109,21031	848,01896		
Полдник	Булочка "Жучок с повидлом" (мука пшеничная в/с, дрожжи пресованные, сахар-песок, яйцо куриное, масло сливочное, повидло)	75	4,90962	5,43356	43,75553	243,5	344
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Банан	200	3	1	42	192	
	Итого за полдник:		7,95962	6,45356	94,85553	472,5	
Итого за день 9:		61,704586	52,9645	301,23332	1870,61896		
День 9	Закуска порционная (огурцы свежие)	55	0,385	0,055	1,045	6,05	982
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.)	80	10,85	13,58	2,39	175,3	975
Завтрак	Перловка отварная	150	4,28	5,431	29,49	183	585
	Напиток из шиповника (плоды шиповника, сахар-песок, лимон)	200	0,38285	0,13818	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,375	0,45	22,95	100	
Итого за завтрак:		18,88785	19,5992	73,03	533,3		
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод.)	15/250	9,24396	8,3292	17,79	153,6	221
	Бесплатное питание						
	Закуска порционная (край кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	65,6	307

Обед	Котлета особая (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	14,081	18,23	12,34233	229,3	555
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7817	36,443	195,6	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	51	4,3	0,57375	29,26	121,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	
Итого за обед:			34,39496	37,6347	121,43533	861,6	60
Полдник	Пирожки печеные с картошкой (тесто сдоб., картофель, масло раст.)	75	5,02	4,6	30,7	185	986
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	
Итого за полдник:			6,83	6,27	43,92	260	
Итого за День 9:			62,9101226	69,7	235,40358	1608,9	
День 10							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	15	3,48	4,425	0	54	499
	Запеканка творожная со сухим молоком (творог, сахар-песок, яйцо куриное, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, молоко стуженное)	150/20	31,2	12,48	33,73	411,3	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,85	0,2475	12,62	57,11	
Итого за завтрак:			36,58	17,1725	55,45	559,41	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	20/250	6,4	6,12	16,53	146,9	698
	Бесшластное питание						
	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Гречневая запеканка с индейкой (филе индейки, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод., яйцо куриное, молоко)	150	17,71	28,49	19,31	404,6	980

Обед	Напиток из облепихи (облепиха, сахар-песок)	200	0,265	1,182	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,79	0,50625	25,81	116,81	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	-
Итого за обед:		33,845	40,6983	93,6	874,71	-	328
Полдник	Плюшка Эстонская (мука пшен. в/с, дрожжи прес., масло слив., сахар-песок, соль йод., сыр, масло слив.)	75	8,4645308	11,7295	28,419837	253	432
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	
Итого за полдник:		8,6845308	11,7795	42,119837	309	1883,52	
Итого за День 10:		76,835	71,7308	224,74	1883,52		
День 11							
Завтрак	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир.)	80	11,0546005	12,9251	9,3263109	197,8	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06393	4,43454	20,047755	132,3576	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,099	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,375	0,45	22,95	100	
	Мандарин	105	0,84	0,21	7,875	39,9	
Итого за завтрак:		18,9035305	18,1186	84,289066	569,0576		
Обед	Борщ из свежей капусты с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, свекла, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир., сметана)	15/250/10	6,37329	9,445	13,31403	164	165
	Бесплатное питание						
Обед	Закуска порционная (горошек зеленый)	60	1,86	0,12	3,9	24	984
	Биточки паровые (говядина, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль йод.)	90	13,368492	12,3457	8,142498	197,1	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,305125	3,93208	32,733041	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,21875	0,5625	28,6875	125	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-	
Итого за обед			33,155657	26,7853	107,75707	793,1		
Полдник	Кокрошки с яблоками (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йод., молоко, яблоки, масло подсолнечное)	75	4,3734628	8,68831	34,619203	234,1	511а	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,288	2,749	28	603	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,3	20,2	91	-	
	Итого за полдник:		6,9244628	10,2763	57,568203	353,1		
Итого за день 11:		58,9836503	55,1802	249,61434	1715,2576			
День 12								
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	15	3,48	4,425	0	54	982	
	Омлет натуральный с маслом (яйцо куриное, молоко, соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)	150/10	14,907701	24,4885	2,767999	291,1	199	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,78	0,371	18,93	78,61		
Итого за завтрак:		21,217701	29,3045	30,797999	479,71			
Обед	Суп картофельный с овсяными хлопьями и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, хлопья овсяные, лук репч., морковь, соль йод., масло подсолнечное)	20/250	6,44558	6,1366	15,470182	142,8	581	
	Бесплатное питание							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982	
	Колбета Домашняя (говядина, свинина, лук репч., сухари панир, яйцо куриное, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное)	90	11,98	16,99	9,25	237,5	246	
Итого за обед:	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7817	36,443	195,6	552	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,288	2,749	28	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	53	4,46	0,59585	30,4	126,25		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59		
Итого за обед:		30,67658	30,2721	108,47218	803,55			

Полдник	Коржик молочный (мука пшен в/с, сахар-песок, масло слив., яйцо куриное, молоко)	75	4,9115	7,35592	48,72777	280,7	413
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,3	20,2	91	
Итого за полдник:			5,9115	7,65592	68,92777	371,7	
Итого за День 12:			57,805781	67,2326	208,19795	1654,96	
Среднее значение за период по завтракам			24,3177992	21,2947	72,821516	574,9074667	
Среднее значение за период по обедам			31,7285758	32,4157	109,12387	835,1205402	
Среднее значение за период по полдникам			8,62167613	9,97961	56,465112	352,0083333	