

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | Прием пищи  Наименование блюда | № тех.  карты | | Масса  порции | | | Пищевые вещества  (грамм) | | | | | | Витамины | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | Энерге-  тическая  ценность  (калл) | |
| белки | | жиры | | углеводы | | В1 | | | С | | | | | | | А | | | Е | | | Ca | | | P | | | Mg | | | | Fe | | | |
| 1 | | | 2 | 3 | | 4 | | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | | 9 | | | | | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | | 15 | | | | 16 | |
| 1  Д  Е  Н  Ь | | | **Завтрак**  Каша «Дружба» с маслом | №102 | | 200/5 | | | 6,55 | | 8,33 | | 35,09 | | 0,06 | | | 0,29 | | | | | | | 0,01 | | | 0,14 | | | 108,48 | | | 104,48 | | | 20,59 | | | | 0,88 | | | | 241,4 | |
| Бутерброд с маслом | № 380 | | 20/20 | | | 1,70 | | 15,10 | | 10,26 | | 0,4 | | | 0,56 | | | | | | |  | | | 0,48 | | | 9,6 | | | 20,4 | | | 7,6 | | | | 0,36 | | | | 183,6 | |
| Чай | № 300 | | 200 | | | 0,12 | |  | | 12,04 | |  | | | 0,2 | | | | | | |  | | |  | | | 4,27 | | | 6,43 | | | 3,3 | | | | 0,97 | | | | 48,64 | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | |  | | | | | | |  | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | 34 | | | | 22 | | | | 235 | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | 0,4 | | |  | | | | | | |  | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | 13,5 | | | | 0,75 | | | | 59,5 | |
| **Итого по завтраку** |  | |  | | | **17,84** | | **24,6** | | **119,21** | | **1,46** | | | **1,05** | | | | | | | **0,01** | | | **1,82** | | | **155,92** | | | **263,51** | | | **78,99** | | | | **4,21** | | | | **768,14** | |
| **Обед**  Салат из св.огурцов | №16 | | 100 | | | 0,72 | | 10,08 | | 3 | | 0,03 | | | 4,55 | | | | | | | 0,05 | | | 4,54 | | | 20,93 | | | 38,22 | | | 12,74 | | | | 0,55 | | | | 103,6 | |
| Борщ с капустой и картофелем | № 37 | | 250 | | | 1,9 | | 6,66 | | 10,81 | | 0,04 | | | 10,86 | | | | | | | 0,01 | | | 2,55 | | | 47,82 | | | 51,77 | | | 39,62 | | | | 1,05 | | | | 111,11 | |
| Мясной бульон | № 40 | |  | | | 2,50 | | 0,63 | | - | | 0,01 | | | 0,54 | | | | | | | 0,01 | | | 0,25 | | | 10,03 | | | 119,07 | | | 14,83 | | | | 2,84 | | | | 10,0 | |
| Гуляш из говядины | № 180 | | 120 | | | 21,68 | | 24,21 | | 6,74 | | 0,09 | | | 2,01 | | | | | | |  | | | 0,59 | | | 15,86 | | | 230,4 | | | 31,93 | | | | 2,36 | | | | 331,53 | |
| Картофельное пюре с маслом | № 241 | | 200/5 | | | 4,26 | | 8,08 | | 31,06 | | 0,14 | | | 8,54 | | | | | | | 0,02 | | | 0,26 | | | 44,96 | | | 98,62 | | | 32,32 | | | | 1,32 | | | | 213,94 | |
| Какао со сгущенным молоком | № 271 | | 200 | | | 3,78 | | 3,91 | | 26,04 | | 0,02 | | | 0,38 | | | | | | | 0,01 | | | 0,05 | | | 121,24 | | | 117,86 | | | 16,52 | | | | 0,56 | | | | 154,15 | |
| Хлеб ржаной |  | | 120 | | | 7,25 | | 1,2 | | 38,5 | | 0,23 | | |  | | | | | | |  | | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | | 56,4 | | | | 4,68 | | | | 241,2 | |
| пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | |  | | | | | | |  | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | 34 | | | | 2 | | | | 235 | |
| **Итого по обеду** |  | |  | | | **49,69** | | **55,67** | | **165,85** | | **1,16** | | | **26,88** | | | | | | | **0,1** | | | **11,12** | | | **326,84** | | | **933,54** | | | **238,36** | | | | **15,3** | | | | **1400,53** | |
| **Полдник**  Колбасные изделия  запеченные в тесте | № 336 | | 100 | | | 9,01 | | 16,80 | | 30,30 | | 0,09 | | |  | | | | | | |  | | | 1,21 | | | 27,64 | | | 115,79 | | | 26,55 | | | | 1,69 | | | | 308,40 | |
| Кисель | № 274 | | 200 | | | 1,36 | |  | | 29,02 | |  | | |  | | | | | | |  | | |  | | | 0,68 | | |  | | |  | | | | 0,1 | | | | 116,19 | |
| **Итого по полднику** |  | |  | | | **10,37** | | **16,8** | | **59,37** | | **0,09** | | |  | | | | | | |  | | | **1,21** | | | **28,42** | | | **115,79** | | | **26,55** | | | | **1,79** | | | | **424,59** | |
| **Ужин**  Салат картофельный с зеленым горошком | №31 | | 100 | | | 3,04 | | 11,38 | | 10,76 | | 0,07 | | | 11,2 | | | | | | | 0,22 | | | 2,31 | | | 19,87 | | | 52,31 | | | 16,71 | | | | 0,77 | | | | 157 | |
| Макаронная запеканка с маслом | №122 | | 200/5 | | | 11,0 | | 10,96 | | 57,20 | | 0,14 | | | 0,52 | | | | | | | 0,04 | | | 1,34 | | | 106,51 | | | 137,16 | | | 37,12 | | | | 1,47 | | | | 371,26 | |
| Кофейный напиток | № 286 | | 200 | | | 2,79 | | 3,19 | | 19,7 | | 0,03 | | | 1,0 | | | | | | | 0,02 | | | 0,05 | | | 121,3 | | | 91 | | | 14 | | | | 0,14 | | | | 118,69 | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | |  | | | | | | |  | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | 34 | | | | 2 | | | | 235 | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | 0,4 | | |  | | | | | | |  | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | 13,5 | | | | 0,75 | | | | 59,5 | |
| **Итого по ужину** |  | |  | | | **26,3** | | **27,0** | | **149,48** | | **1,24** | | | **12,72** | | | | | | | **0,28** | | | **4,9** | | | **281,25** | | | **528,4** | | | **120,33** | | | | **5,13** | | | | **941,45** | |
| **2-ой Ужин**  Кефир |  | | 200 | | | 5,6 | | 6,38 | | 8,18 | | 0,08 | | | 1,4 | | | | | | | 0,04 | | |  | | | 240 | | | 180 | | | 28 | | | | 0,2 | | | | 112,52 | |
|  | | | **Итого по 2-му ужину** |  | |  | | | **5,6** | | **6,38** | | **8,18** | | **0,08** | | | **1,4** | | | | | | | **0,04** | | |  | | | **240** | | | **180** | | | **28** | | | | **0,2** | | | | **112,52** | |
|  | | | **Итого за день** |  | |  | | | **109,8** | | **130,45** | | **502,09** | | **4,03** | | | **42,05** | | | | | | | **0,43** | | | **19,05** | | | **1032,43** | | | **2021,24** | | | **492,23** | | | | **26,69** | | | **3647,23** | | |
| 2  Д  Е  Н  Ь | | | **Завтрак**  Молочный суп | № 53 | | 250 | | | 6,98 | | 7,65 | | 24,66 | | 0,05 | | | 0,45 | | | | | | | 0,02 | | | 0,39 | | | 179,4 | | | 138,15 | | | 23,98 | | | | 0,46 | | | | 195,10 | |
| Бутерброд с маслом и сыром | № 379 | | 20/20 | | | 7,75 | | 13,4 | | 15,1 | | 0,04 | | | 0,56 | | | | | | |  | | | 0,48 | | | 9,6 | | | 20,4 | | | 7,6 | | | | 0,36 | | | | 212,2 | |
| Кофейный напиток с молоком | № 286 | | 200 | | | 2,79 | | 3,19 | | 19,71 | | 0,03 | | | 1,0 | | | | | | | 0,02 | | | 0,05 | | | 121,3 | | | 91,0 | | | 14,0 | | | | 0,14 | | | | 118,69 | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | | - | | | | | | | - | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | 34 | | | | 2 | | | | 235 | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | 0,4 | | |  | | | | | | |  | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | 13,5 | | | | 0,75 | | | | 59,5 | |
| **Итого по завтраку** |  | |  | | | **26,99** | | **25,41** | | **121,29** | | **1,12** | | | **2,01** | | | | | | | **0,04** | | | **2,12** | | | **343,87** | | | **381,75** | | | **93,08** | | | | **3,71** | | | | **820,49** | |
| **Обед**  Салат из св.огурцов и помидор | №18 | | 100 | | | 0,98 | | 15,13 | | 4,54 | | 0,05 | | | 18,27 | | | | | | | 0,26 | | | 4,63 | | | 30,49 | | | 37,26 | | | 18,34 | | | | 0,26 | | | | 65,81 | |
| Суп крестьянский с круп | № 51 | | 250 | | | 2,31 | | 7,74 | | 15,43 | | 0,05 | | | 6,26 | | | | | | |  | | | 2,39 | | | 38,89 | | | 71,55 | | | 30,89 | | | | 0,79 | | | | 140,59 | |
| Мясной бульон | № 40 | |  | | | 2,50 | | 0,63 | |  | | 0,01 | | | 0,54 | | | | | | | 0,01 | | | 0,25 | | | 10,03 | | | 119,07 | | | 14,83 | | | | 2,84 | | | | 10,0 | |
| Плов мясной | № 193 | | 200 | | | 24,33 | | 20,69 | | 33,71 | | 0,11 | | | 2,03 | | | | | | |  | | | 0,76 | | | 30,89 | | |  | | | 45,84 | | | | 2,76 | | | | 418,37 | |
| Тушеная капуста | №235 | | 100 | | | 2,62 | | 3,23 | | 13,45 | | 0,03 | | | 47,55 | | | | | | |  | | | 0,20 | | | 60,98 | | | 274,7 | | | 24,95 | | | | 0,95 | | | | 87,16 | |
| Компот из свежих  яблок с лимоном | № 284 | | 200 | | | 0,25 | | 0,25 | | 25,35 | | 0,01 | | | 2,7 | | | | | | | 0,01 | | | 0,11 | | | 9,3 | | | 46,64  5,49 | | | 4,0 | | | | 0,34 | | | | 104,07 | |
| Хлеб ржаной |  | | 120 | | | 7,25 | | 1,2 | | 38,5 | | 0,23 | | |  | | | | | | |  | | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | | 56,4 | | | | 4,68 | | | | 241,2 | |
| пшеничный |  | | 100 | | | 4,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | |  | | | | | | |  | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | 34 | | | | 2 | | | | 235 | |
| **Итого по обеду** |  | |  | | | **44,84** | | **49,77** | | **180,68** | | **1,09** | | | **77,35** | | | | | | | **0,28** | | | **11,22** | | | **246,58** | | | **832,31** | | | **229,25** | | | | **14,62** | | | | **1302,2** | |
| **Полдник**  Запеканка творожная с повидлом | №141 | | 150/40 | | | 29,22 | | 12,11 | | 29,1 | | 0,1 | | | 2,71 | | | | | | | 0,06 | | | 1,41 | | | 72,81 | | | 208,22 | | | 56,91 | | | | 1,21 | | | | 342,23 | |
| Чай | № 300 | | 200 | | | 0,12 | |  | | 12,04 | |  | | | 0,2 | | | | | | |  | | |  | | | 4,27 | | | 6,43 | | | 3,3 | | | | 0,72 | | | | 48,64 | |
| **Итого по полднику** |  | |  | | | **29,34** | | **12,11** | | **41,14** | | **0,1** | | | **2,93** | | | | | | | **0,06** | | | **1,41** | | | **77,08** | | | **214,65** | | | **60,21** | | | | **1,93** | | | | **390,87** | |
| **Ужин**  Винегрет овощной на растительным маслом | №1 | | 100 | | | 1,26 | | 10,14 | | 8,32 | | 0,04 | | | 2,35 | | | | | | | 0,10 | | | 4,54 | | | 20,25 | | | 31,68 | | | 16,21 | | | | 0,66 | | | | 129,26 | |
| Колбаса отварная | №205 | | 100 | | | 6,62 | | 16,04 | | 15,7 | | 0,04 | | | 0,03 | | | | | | |  | | | 0,40 | | | 21,25 | | | 87,55 | | | 10,61 | | | | 1,08 | | | | 179,72 | |
| Гречневая каша расс. с луком | № 218 | | 205 | | | 7,81 | | 8,27 | | 33,30 | | 0,20 | | | 2,9 | | | | | | | 0,02 | | | 4,17 | | | 45,20 | | | 206,1 | | | 50,69 | | | | 4,30 | | | | 239,18 | |
| Кисель | № 274 | | 200 | | | 1,36 | |  | | 29,02 | |  | | |  | | | | | | |  | | |  | | | 0,68 | | |  | | |  | | | | 0,1 | | | | 116,19 | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | |  | | | | | | |  | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | 34 | | | | 2 | | | | 235 | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | 0,4 | | |  | | | | | | |  | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | 13,5 | | | | 0,75 | | | | 59,5 | |
| **Итого по ужину** |  | |  | | | **26,52** | | **35,62** | | **148,16** | | **1,28** | | | **5,28** | | | | | | | **0,12** | | | **10,31** | | | **120,95** | | | **457,53** | | | **125,01** | | | | **8,89** | | | | **958,85** | |
| **2-ой Ужин**  йогурт |  | | 125 | | | 2,5 | | 1,2 | | 16 | |  | | |  | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |
| яблоко |  | | 100 | | | 0,40 | | 0,40 | | 10,4 | | 0,03 | | | 16 | | | | | | | 0,03 | | | 0,06 | | | 16 | | | 11 | | | 9 | | | | 0,6 | | | | 45 | |
|  | | | **Итого по 2-му ужину** |  | |  | | | **2,9** | | **1,6** | | **16,4** | | **0,03** | | | **16** | | | | | | | **0,03** | | | **0,06** | | | **16** | | | **11** | | | **9** | | | | **0,6** | | | | **45** | |
|  | | | **Итого за день** |  | |  | | | **131,59** | | **124,51** | | **507,67** | | **3,62** | | | **103,57** | | | | | | | **0,53** | | | **25,12** | | | **804,48** | | | **1897,24** | | | **516,55** | | | | **29,75** | | | | **3517,41** | |
|  | **Завтрак**  Каша ячневая с маслом | | | № 115 | | 200/5 | | 7,53 | | | 6,67 | | 39,54 | | | 0,1 | | | 0,29 | | | 0,01 | | | | 0,72 | | | 117,05 | | | 191,59 | | | | 42,97 | | | 0,79 | | | 246,87 | | | |
| Бутерброд с повидлом | | | №381 | | 40/20 | | 1,72 | | | 4,20 | | 32,9 | | | 0,03 | | | 0,2 | | | 0,1 | | | | 0,33 | | | 10,5 | | | 23,95 | | | | 10,3 | | | 0,69 | | | 196,3 | | | |
| Чай | | | № 300 | | 200 | | 0,12 | | | 9,48 | | 12,04 | | |  | | | 0,02 | | |  | | | |  | | | 4,27 | | | 6,43 | | | | 3,3 | | | 0,72 | | | 48,64 | | | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | 100 | | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной | | |  | | 25 | | 1,87 | | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | |  | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,5 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
|  | **Итого по завтраку** | | |  | |  | | **18,84** | | | **21,25** | | **146,63** | | | **1,13** | | | **0,51** | | | **0,11** | | | | **2,25** | | | **165,39** | | | **354,17** | | | | **104,07** | | | **4,95** | | | **786,31** | | | |
| 3  Д  Е  Н  Ь | **Обед**  Салат из св.помидор и яблок | | | № 19 | | 100 | | 0,72 | | | 10,24 | | 6,38 | | | 0,04 | | | 17,57 | | | 0,01 | | | | 2,69 | | | 13,5 | | | 17,96 | | | | 14,02 | | | 1,32 | | | 120,72 | | | |
| Щи со свежей капустой | | | № 63 | | 250 | | 2,09 | | | 6,33 | | 10,64 | | | 0,05 | | | 14,36 | | | 0,15 | | | | 0,22 | | | 76,96 | | | 60,89 | | | | 35,8 | | | 1,12 | | | 127,93 | | | |
| мясной бульон | | | №40 | |  | | 2,5 | | | 0,63 | |  | | | 0,01 | | | 0,54 | | | 0,01 | | | | 0,25 | | | 10,03 | | | 119,07 | | | | 14,83 | | | 2,84 | | | 10 | | | |
| Биточки мясные из говяд | | | №199 | | 100 | | 15,8 | | | 16,82 | | 8,2 | | | 0,09 | | | 0,19 | | |  | | | | 0,92 | | | 39,23 | | | 176,85 | | | | 30,41 | | | 1,32 | | | 252,5 | | | |
| Отварные макароны | | | № 227 | | 200 | | 7,36 | | | 7,06 | | 47,1 | | | 0,1 | | | 0,06 | | |  | | | | 1,32 | | | 15,2 | | | 62,86 | | | | 23,14 | | | 1,22 | | | 291,46 | | | |
| томатный соус | | | №265 | | 30 | | 0,05 | | | 1,1 | | 1,57 | | | 0,01 | | | 0,52 | | |  | | | | 0,04 | | | 1,33 | | | 3,95 | | | | 2,22 | | | 0,12 | | | 16,85 | | | |
| Компот из кураги | | | № 265 | | 200 | | 0,33 | | |  | | 22,66 | | | 0,01 | | | 0,28 | | | 0,01 | | | | 0,11 | | | 51,84 | | | 33,63 | | | | 25,2 | | | 7,17 | | | 91,99 | | | |
| Хлеб ржаной | | |  | | 120 | | 7,25 | | | 1,2 | | 38,5 | | | 0,23 | | |  | | |  | | | | 1,69 | | | 42 | | | 189,6 | | | | 56,4 | | | 4,68 | | | 241,2 | | | |
| пшеничный | | |  | | 100 | | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| **Итого по обеду** | | |  | |  | | **43,7** | | | **44,28** | | **184,75** | | | **1,14** | | | **33,52** | | | **0,18** | | | | **8,44** | | | **274,09** | | | **752,81** | | | | **236,02** | | | **21,79** | | | **1387,65** | | | |
| **Полдник**  Биточки манные со сгущенным молоком  Кофейный напиток | | | № 117  № 285 | | 230  200 | | 7,24  2,79 | | | 8,69  3,19 | | 70,36  19,7 | | | 0,06  0,03 | | | 0,92  1 | | | 0,02  0,02 | | | | 0,61  0,01 | | | 68,68  121,94 | | | 96,17  114,13 | | | | 20,57  6,7 | | | 0,77  0,51 | | | 412,69  118,69 | | | |
| **Итого по полднику** | | |  | |  | | **10,03** | | | **11,88** | | **90,06** | | | **0,09** | | | **1,92** | | | **0,04** | | | | **0,62** | | | **190,62** | | | **210,3** | | | | **27,27** | | | **1,28** | | | **531,38** | | | |
| **Ужин**  Салат морковный на р.м | | | № 9 | | 100 | | 1,14 | | | 10,09 | | 10,38 | | | 0,04 | | | 0,44 | | | 0,1 | | | | 4,75 | | | 35,91 | | | 36,85 | | | | 25,85 | | | 10,9 | | | 136,8 | | | |
| Отварная рыба | | | № 163 | | 100 | | 15,47 | | | 13,37 | | 3,90 | | | 0,12 | | | 2,29 | | | 0,01 | | | | 5,18 | | | 37,29 | | | 249,66 | | | | 43,85 | | | 1,61 | | | 198,55 | | | |
| картофельное пюре с маслом | | | № 241 | | 200/5 | | 4,26 | | | 8,08 | | 31,06 | | | 0,14 | | | 8,54 | | | 0,02 | | | | 0,26 | | | 44,96 | | | 98,62 | | | | 32,32 | | | 1,32 | | | 213,94 | | | |
| Кисель | | | № 274 | | 200 | | 1,36 | | |  | | 29,02 | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | 0,68 | | |  | | | |  | | | 0,1 | | | 116,19 | | | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | 100 | | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной | | |  | | 25 | | 1,87 | | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | |  | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по ужину** | | |  | |  | | **31,7** | | | **32,7** | | **136,18** | | | **1,3** | | | **11,27** | | | **0,13** | | | | **11,35** | | | **152,41** | | | **517,33** | | | | **149,52** | | | **16,68** | | | **959,98** | | | |
| 2-ой Полдник  Бананы | | |  | | 200 | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | **Итого по 2-му ужину** | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | **Итого за день** | | |  | |  | | **104,27** | | | **110,11** | | **557,29** | | | **3,66** | | | **47,22** | | | **0,46** | | | | **22,66** | | | **782,51** | | | **1834,61** | | | | **516,88** | | | **44,7** | | | **3665,32** | | | |
| 4  Д  Е  Н  Ь | **Завтрак**  Колбаса отварная | | | №205 | | 100 | | 8,12 | | | 18,84 | | 1,85 | | |  | | | 0,03 | | |  | | | | 0,40 | | | 21,25 | | | 87,55 | | | | 10,61 | | | 1,08 | | | 179,72 | | | |
| Каша пшенная с маслом | | | №112 | | 200/5 | | 6,04 | | | 7,27 | | 34,29 | | | 0,13 | | | 0,29 | | | 0,02 | | | | 0,17 | | | 111,22 | | | 145,0 | | | | 35,59 | | | 2,49 | | | 227,16 | | | |
| Бутерброд с маслом | | | №379 | | 20/20 | | 1,70 | | | 1,7 | | 15,1 | | | 0,7 | | | 0,56 | | |  | | | | 0,48 | | | 9,6 | | | 20,4 | | | | 7,6 | | | 0,36 | | | 183,6 | | | |
| Чай с лимоном | | | №294 | | 200 | | 0,07 | | | 0,01 | | 15,31 | | |  | | | 2,9 | | |  | | | | 0,01 | | | 8,05 | | | 9,79 | | | | 5,24 | | | 0,9 | | | 61,62 | | | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | 100 | | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной | | |  | | 25 | | 1,87 | | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | |  | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по завтраку** | | |  | |  | | **25,4** | | | **28,99** | | **128,37** | | | **1,83** | | | **3,78** | | | **0,02** | | | | **2,26** | | | **183,69** | | | **394,94** | | | | **106,54** | | | **7,58** | | | **946,6** | | | |
| **Обед**  Салат из св.огурцов с зелен.луком | | | № 17 | | 100 | | 0,72 | | | 10,06 | | 2,48 | | | 0,02 | | | 9,07 | | | 0,35 | | | | 4,49 | | | 32,48 | | | 35,22 | | | | 13,34 | | | 0,61 | | | 103,46 | | | |
| Суп картофельный с | | | №48 | | 250 | | 9,76 | | | 6,68 | | 19,01 | | | 0,11 | | | 5,35 | | | 0,01 | | | | 0,36 | | | 18,38 | | | 115,18 | | | | 26,9 | | | 1,59 | | | 175,10 | | | |
| мясными фрикадельками. | | |  | | 35 | | 2,93 | | | 2,96 | | 21,76 | | | 0,11 | | | 5,35 | | | 0,01 | | | | 0,36 | | | 18,38 | | | 115,18 | | | | 26,9 | | | 1,59 | | | 175,7 | | | |
| Тушеная капуста | | | №235 | | 200 | | 5,24 | | | 6,46 | | 26,9 | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | 174,32 | | | |
| Зразы мясные из говяд | | | №184 | | 100 | | 12,28 | | | 15,12 | | 14,14 | | | 0,8 | | | 0,2 | | |  | | | | 0,63 | | | 27,29 | | | 102,09 | | | | 19,2 | | | 0,82 | | | 241 | | | |
| Какао со сгущ. молоком | | | № 271 | | 200 | | 3,78 | | | 3,91 | | 26,69 | | | 0,02 | | | 0,38 | | | 0,01 | | | | 0,05 | | | 121,24 | | | 117,86 | | | | 16,52 | | | 0,56 | | | 154,12 | | | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | 100 | | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной | | |  | | 120 | | 7,25 | | | 1,2 | | 38,5 | | | 0,23 | | |  | | |  | | | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | | | 56,4 | | | 4,68 | | | 241,2 | | | |
| **Итого по обеду** | | |  | |  | | **49,56** | | | **47,29** | | **199,18** | | | **1,89** | | | **20,35** | | | **0,38** | | | | **8,77** | | | **283,77** | | | **763,13** | | | | **193,26** | | | **11,85** | | | **1499,9** | | | |
| **Полдник**  Булочка «Веснушка» | | | № 307 | | 60 | | 4,61 | | | 4,41 | | 35,50 | | | 0,09 | | | 0,05 | | |  | | | | 0,71 | | | 13,5 | | | 50,07 | | | | 18,58 | | | 0,94 | | | 199,30 | | | |
| Сок | | | № 293 | | 200 | | 2 | | | 0,20 | | 5,8 | | | 0,04 | | | 8 | | | 0,01 | | | | 0,2 | | | 40 | | | 3 | | | | 20 | | | 0,4 | | | 114 | | | |
| **Итого по полднику** | | |  | |  | | **6,61** | | | **4,61** | | **41,1** | | | **0,13** | | | **8,05** | | | **0,01** | | | | **0,91** | | | **53,5** | | | **53,07** | | | | **38,58** | | | **1,34** | | | **313,3** | | | |
| **Ужин**  Салат из св.помидор на р.м | | | № 22 | | 100 | | 1,0 | | | 10,16 | | 4,6 | | | 0,05 | | | 20,47 | | |  | | | | 5,07 | | | 12,74 | | | 23,66 | | | | 18,2 | | | 0,82 | | | 113,92 | | | |
| Картофель в молоке | | | № 240 | | 205 | | 4,18 | | | 9,38 | | 36,28 | | | 0,22 | | | 25,34 | | | 0,06 | | | | 2,96 | | | 83,52 | | | 152,4 | | | | 45,68 | | | 1,58 | | | 243,28 | | | |
| Чай с молоком | | | №295 | | 200 | | 1,05 | | | 1,20 | | 13,04 | | | 0,01 | | | 0,42 | | | 0,01 | | | |  | | | 46,26 | | | 38,04 | | | | 8,2 | | | 0,67 | | | 67,16 | | | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | 100 | | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной | | |  | | 25 | | 1,87 | | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | |  | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по ужину** | | |  | |  | | **15,7** | | | **21,91** | | **115,74** | | | **1,28** | | | **46,23** | | | **0,07** | | | | **8,03** | | | **176,09** | | | **346,3** | | | | **119,58** | | | **60,0** | | | **718,86** | | | |
| **2-ой Ужин**  Кефир | | |  | | 200 | | 5,6 | | | 6,38 | | 8,18 | | | 0,08 | | | 1,4 | | | 0,04 | | | | 1,2 | | | 240 | | | 180 | | | | 28 | | | 0,2 | | | 112,5 | | | |
|  | **Итого по 2-му ужину** | | |  | |  | | **5,6** | | | **6,38** | | **8,18** | | | **0,08** | | | **1,4** | | | **0,04** | | | | **1,2** | | | **240** | | | **180** | | | | **28** | | | **0,2** | | | **112,5** | | | |
|  | **Итого за день** | | |  | |  | | **102,87** | | | **109,18** | | **492,57** | | | **5,21** | | | **79,81** | | | **0,52** | | | | **21,17** | | | **937,05** | | | **1737,44** | | | | **485,96** | | | **80,97** | | | **3591,16** | | | |
| 5  Д  Е  Н  Ь | | | **Завтрак**  Яйцо отварное | № 139 | | 40 | | | 5,68 | | 4,60 | | 0,28 | | 0,01 | |  | | | | 0,02 | | | | | 0,24 | | | 7,3 | | | 23,96 | | | | 1,44 | | 0,34 | | | | 62,80 | | | |
| Каша рисовая с маслом | № 114 | | 200/5 | | | 5,12 | | 6,62 | | 32,61 | | 0,03 | | 1,21 | | | | 0,02 | | | | | 0,17 | | | 31,67 | | | 94,67 | | | | 16,4 | | 0,41 | | | | 210,13 | | | |
| Кофейный напиток | № 286 | | 200 | | | 2,79 | | 3,19 | | 19,7 | | 0,03 | | 1,0 | | | | 0,02 | | | | | 0,17 | | | 121,94 | | | 114,13 | | | | 6,7 | | 0,51 | | | | 118,69 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | |  | | | |  | | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | 2 | | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | 0,4 | |  | | | |  | | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | 0,75 | | | | 59,5 | | | |
| **Итого по завтраку** |  | |  | | | **23,06** | | **15,58** | | **114,41** | | **1,27** | | **2,21** | | | | **0,06** | | | | | **1,78** | | | **194,48** | | | **364,96** | | | | **72,04** | | **4,01** | | | | **686,12** | | | |
| **Обед**  Салат из свежих помидоров на р.м | №22 | | 100 | | | 1,0 | | 10.16 | | 4,6 | | 0.03 | | 4.55 | | | | 0.05 | | | | | 4.54 | | | 20.93 | | | 38.22 | | | | 12.74 | | 0.55 | | | | 113,92 | | | |
| Рассольник домашний | № 41 | | 250 | | | 5,03 | | 11,30 | | 32,38 | | 0,07 | | 6,57 | | | | 0,01 | | | | | 2,4 | | | 31,25 | | | 54,6 | | | | 26,36 | | 0,97 | | | | 149.60 | | | |
| мясной бульон | № 40 | |  | | | 2,50 | | 0,63 | |  | | 0,01 | | 0,54 | | | | 0,01 | | | | | 0,25 | | | 10,03 | | | 119,07 | | | | 14,83 | | 2,84 | | | | 10,0 | | | |
| Кура отварная | № 212 | | 100 | | | 26 | | 26 | | 1.4 | | 0,07 | | 0.7 | | | | 2.29 | | | | | 0,8 | | | 28.93 | | | 189,16 | | | | 54.18 | | 2.02 | | | | 346.69 | | | |
| Макароны отварные с | №227 | | 200 | | | 7.36 | | 7.06 | | 47.1 | | 0.1 | | 0.06 | | | |  | | | | | 1.32 | | | 15.2 | | | 62.86 | | | | 23.14 | | 1.22 | | | | 298.31 | | | |
| томатный соус | №265 | | 30 | | | 0.05 | | 1.1 | | 1.57 | | 0.01 | | 0.52 | | | |  | | | | | 0.04 | | | 1.33 | | | 3.95 | | | | 2.22 | | 0.12 | | | | 16.85 | | | |
| Напиток клюквенный | № 290 | | 200 | | | 0,11 | |  | | 21,07 | |  | | 0,75 | | | |  | | | | | 0,20 | | | 2,66 | | | 1,72 | | | | 1,2 | | 0,15 | | | | 84,69 | | | |
| Хлеб ржаной |  | | 120 | | | 7,25 | | 1,2 | | 38,5 | | 0,23 | |  | | | |  | | | | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | | | 56,4 | | 4,68 | | | | 241,2 | | | |
| пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | |  | | | |  | | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | 2 | | | | 235 | | | |
| **Итого по обеду** |  | |  | | | **56,9** | | **58,35** | | **196,32** | | **1,12** | | **13,69** | | | | **2,36** | | | | | **12,43** | | | **176,33** | | | **747,18** | | | | **225,07** | | **14,55** | | | | **1496,26** | | | |
| **Полдник**  Сдоба | № 319 | | 60 | | | 4.71 | | 3.67 | | 35.3 | | 0.09 | | 0.02 | | | |  | | | | | 0.72 | | | 12.82 | | | 47.43 | | | | 18.31 | | 0.91 | | | | 193.03 | | | |
| Сок яблочный | №274 | | 200 | | | 2 | | - | | 5.8 | | 0.04 | | 8.0 | | | | 0.01 | | | | | 0.2 | | | 40 | | | 36 | | | | 20 | | 0.4 | | | | 114 | | | |
| **Итого по полднику** |  | |  | | | **6,71** | | **3,67** | | **41,1** | | **0,13** | | **8,02** | | | | **0,01** | | | | | **0,92** | | | **52,82** | | | **83,43** | | | | **38,31** | | **1,31** | | | | **307.03** | | | |
| **Ужин**  Салат картофельный с солеными огурцами с растительным маслом | № 32 | | 100 | | | 1.6 | | 5,26 | | 12.68 | | 0,08 | | 12.5 | | | | 0.21 | | | | | 4,63 | | | 32.31 | | | 51,4 | | | | 21.26 | | 0,98 | | | | 102.89 | | | |
| Рыбная котлета отварн | № 161 | | 100 | | | 11,3 | | 7,66 | | 7,31 | | 0,16 | | 0,37 | | | | 0,023 | | | | | 0,87 | | | 60,25 | | | 270,39 | | | | 42,53 | | 1,3 | | | | 149,6 | | | |
| Картофельное пюре с  маслом | № 241 | | 200/5 | | | 4,26 | | 8,08 | | 31,06 | | 0,14 | | 8,54 | | | | 0,02 | | | | | 0,26 | | | 44,96 | | | 98,62 | | | | 32,32 | | 1,32 | | | | 213,94 | | | |
| Компот из с/фруктов | № 283 | | 200 | | | 0,56 | |  | | 27,79 | | 0,01 | | 0,15 | | | | 0,01 | | | | | 1,68 | | | 56,45 | | | 18,31 | | | | 6,86 | | 1,59 | | | | 113,79 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | |  | | | |  | | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | 2 | | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | 0,4 | |  | | | |  | | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | 0,75 | | | | 59,5 | | | |
|  | | | **Итого по ужину** |  | |  | | | **27,19** | | **22,17** | | **140,66** | | **1,39** | | **21,56** | | | | **0,47** | | | | | **8,64** | | | **227,54** | | | **570,92** | | | | **150,47** | | **7,94** | | | | **874,72** | | | |
|  | | | **2-ой Ужин**  Йогурт |  | | 125 | | | 2,5 | | 1,2 | | 16 | |  | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | | **Итого по 2-му ужину** |  | |  | | | **2,5** | | **1,2** | | **16** | |  | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | | **Итого за день** |  | |  | | | **116,36** | | **100,97** | | **508,49** | | **3,91** | | **45,48** | | | | **2,9** | | | | | **23,77** | | | **651,17** | | | **1766,45** | | | | **485,89** | | **27,81** | | | | **3364,13** | | | |
| 6  Д  Е  Н  Ь | | | **Завтрак**  Каша гречневая расс. с яйцом 0,5 | № 218 | | 205 | | | 10,42 | | 11,02 | | 44,38 | | 0,26 | | | | 3,8 | | | 0,02 | | | | 5,50 | | | 60,20 | | | 274,8 | | | | 67,58 | | | 5,72 | | | 318,9 | | | |
| Бутерброд с повидлом | №381 | | 40/40 | | | 1,72 | | 4,2 | | 32,9 | | 0,03 | | | | 0,2 | | | 0,1 | | | | 0,33 | | | 10,5 | | | 23,85 | | | | 10,3 | | | 0,68 | | | 176,3 | | | |
| Чай с лимоном | № 284 | | 200 | | | 0.07 | | 0.01 | | 15.31 | |  | | | | 2.9 | | |  | | | | 0,01 | | | 0.05 | | | 9.79 | | | | 5.24 | | | 0,09 | | | 61.62 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | 0,4 | | | |  | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по завтраку** |  | |  | | | **21,68** | | **16,4** | | **154,41** | | **1,49** | | | | **6,9** | | | **0,12** | | | | **7,04** | | | **104,32** | | | **440,82** | | | | **130,62** | | | **9,24** | | | **851,32** | | | |
| **Обед**  Салат морковный с изюмом на р.м | №13 | | 100 | | | 1.22 | | 0.08 | | 24.10 | | 0.05 | | | | 4.31 | | |  | | | | 0.37 | | | 49.25 | | | 50.54 | | | | 33.72 | | | 0.91 | | | 93.87 | | | |
| Суп из овощей | № 44 | | 250 | | | 1,93 | | 5,86 | | 12,59 | | 0,06 | | | | 5,32 | | | 0,03 | | | | 0,23 | | | 29,09 | | | 45,75 | | | | 23,6 | | | 0,67 | | | 115,24 | | | |
| мясной бульон | № 40 | |  | | | 2,50 | | 0,63 | |  | | 0,01 | | | | 0,54 | | | 0,01 | | | | 0,25 | | | 10,03 | | | 119,07 | | | | 14,83 | | | 2,84 | | | 10,0 | | | |
| Жаркое по домашнему | № 181 | | 220 | | | 22.54 | | 17.33 | | 22.13 | | 0,2 | | | | 23.5 | | | 0.01 | | | | 0,66 | | | 20.49 | | | 291.98 | | | | 57.85 | | | 3.36 | | | 334.08 | | | |
| Какао со сгущеным молоком | № 271 | | 200 | | | 3.78 | | 3.91 | | 26.04 | | 0,02 | | | | 0,38 | | | 0.01 | | | | 0,05 | | | 121.24 | | | 117.86 | | | | 16,52 | | | 0,56 | | | 154.12 | | | |
| Хлеб ржаной |  | | 120 | | | 7,25 | | 1,2 | | 38,5 | | 0,23 | | | |  | | |  | | | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | | | 56,4 | | | 4,68 | | | 241,2 | | | |
| пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| **Итого по обеду** |  | |  | | | **46,82** | | **29,91** | | **173,06** | | **1,17** | | | | **34,05** | | | **0,06** | | | | **4,44** | | | **296,1** | | | **902,6** | | | | **236,92** | | | **15,02** | | | **1183,51** | | | |
| **Полдник**  Ватрушка с повидлом | № 330 | | 60 | | | 7,08 | | 2,63 | | 41,81 | | 0,05 | | | | 0,04 | | | 0,01 | | | | 1,02 | | | 18,66 | | | 40,31 | | | | 10,46 | | | 0,44 | | | 219,07 | | | |
| Кисель | № 274 | | 200 | | | 1,36 | |  | | 29,02 | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | 0,68 | | |  | | | |  | | | 0,1 | | | 116,19 | | | |
| **Итого по полднику** |  | |  | | | **8,44** | | **2,63** | | **70,83** | | **0,05** | | | | **0,04** | | | **0,01** | | | | **1,02** | | | **19,34** | | | **40,31** | | | | **10,46** | | | **0,54** | | | **335,26** | | | |
| **Ужин**  Салат из св. капусты с яблоками на р.м | №8 | | 100 | | | 1.06 | | 10.06 | | 5.12 | | 0.04 | | | | 3.3 | | |  | | | | 4.53 | | | 44.94 | | | 48.4 | | | | 33.44 | | | 0.63 | | | 116.08 | | | |
| Рагу из овощей с  маслом | № 92 | | 200/5 | | | 3,72 | | 14,87 | | 22,57 | | 0,12 | | | | 15,4 | | | 0,03 | | | | 3,80 | | | 76,2 | | | 105,41 | | | | 40,24 | | | 1,4 | | | 238,99 | | | |
| Чай с молоком | № 295 | | 200 | | | 1,05 | | 1,20 | | 13,04 | | 0,01 | | | | 0,42 | | | 0,01 | | | |  | | | 46.26 | | | 38.04 | | | | 8.2 | | | 0,67 | | | 67.16 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | 0,6 | | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | 0,4 | | | |  | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по ужину** |  | |  | | | **15,3** | | **27,3** | | **102,55** | | **1,17** | | | | **19,12** | | | **0,04** | | | | **9,53** | | | **200,97** | | | **324,05** | | | | **129,38** | | | **5,45** | | | **716,73** | | | |
| **2-ой Ужин**  кефир | №272 | | 200 | | | 5,6 | | 6,38 | | 8,19 | | 0,04 | | | | 0.08 | | | 1.4 | | | |  | | | 240 | | | 28 | | | | 180.01 | | | 0,2 | | | 112,52 | | | |
| яблоко |  | | 250 | | | 0.4 | | 0.4 | | 10.4 | | 0.03 | | | | 16 | | | 0.03 | | | | 0.06 | | | 16 | | | 11 | | | | 9 | | | 0.6 | | | 45 | | | |
|  | | | **Итого по 2-му ужину** |  | |  | | | **6,0** | | **6,78** | | **18,59** | | **0,07** | | | | **16,08** | | | **1,43** | | | | **0,06** | | | **256** | | | **39** | | | | **189,91** | | | **0,8** | | | **157,52** | | | |
|  | | | **Итого за день** |  | |  | | | **98,24** | | **83,02** | | **519,44** | | **3,95** | | | | **76,19** | | | **1,66** | | | | **22,09** | | | **876,73** | | | **1695,47** | | | | **685,93** | | | **30,51** | | | **2909,08** | | | |
| 7  Д  Е  Н  Ь | | | **Завтрак**  Яйцо отварное | № 139 | | 40 | | | 5,08 | | 4,60 | | 0,28 | | | 0,01 | | | |  | | | | 0,02 | | 0,24 | | | 7,3 | | | 23,96 | | | | 1,44 | | | 0,34 | | | 62,80 | | | |
| Каша манная с маслом | № 112 | | 200/5 | | | 6,53 | | 7,03 | | 38.78 | | | 0,05 | | | | 0,21 | | | |  | | 0,72 | | | 78.67 | | | 78.86 | | | | 13.45 | | | 0.45 | | | 244.92 | | | |
| Бутерброд с маслом | №380 | | 20/20 | | | 1,7 | | 15,10 | | 10.26 | | | 0,4 | | | | 0,56 | | | |  | | 0,48 | | | 9.6 | | | 20.4 | | | | 7.6 | | | 0,36 | | | 183.6 | | | |
| Чай | № 300 | | 200 | | | 0,12 | |  | | 12,04 | | |  | | | | 0,02 | | | |  | |  | | | 4,27 | | | 6,43 | | | | 3,3 | | | 0,72 | | | 48,64 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | | |  | | | |  | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | | |  | | | |  | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по завтраку** |  | |  | | | **22,9** | | **27,9** | | **12318** | | | **1,06** | | | | **0,79** | | | | **0,02** | | **2,64** | | | **133,41** | | | **261,85** | | | | **73,29** | | | **4,62** | | | **834,46** | | | |
| **Обед**  Салат из отварной свеклы на р.м | №23 | | 100 | | | 1.43 | | 5.09 | | 9.5 | | | 0.01 | | | | 2.37 | | | |  | | 5.04 | | | 29.17 | | | 31.86 | | | | 30.64 | | | 1.13 | | | 75.35 | | | |
| Суп крестьянский с круп | № 51 | | 250 | | | 2,31 | | 7,74 | | 15,43 | | | 0,05 | | | | 6,26 | | | | 0,02 | | 2,39 | | | 38,89 | | | 71,55 | | | | 30,89 | | | 0,79 | | | 140,59 | | | |
| Мясной бульон | № 40 | |  | | | 2,50 | | 0,63 | |  | | | 0,01 | | | | 0,54 | | | |  | | 0,25 | | | 10,03 | | | 119,07 | | | | 14,83 | | | 2,84 | | | 10,0 | | | |
| Котлета мясная из говяд | № 189 | | 100 | | | 15.2 | | 16.83 | | 8.2 | | | 0,09 | | | | 0,19 | | | |  | | 0,92 | | | 39.23 | | | 160,09 | | | | 30.41 | | | 0,82 | | | 252.5 | | | |
| Отварной рис | №226 | | 200 | | | 5,26 | | 7.06 | | 54.18 | | | 0,04 | | | | 4.76 | | | |  | | 0,38 | | | 4,78 | | | 50.54 | | | | 16.66 | | | 1,32 | | | 301.06 | | | |
| Томатный соус | №265 | | 30 | | | 0.05 | | 1.1 | | 1.57 | | | 0.01 | | | | 0.52 | | | | 0,01 | | 0.04 | | | 1.33 | | | 3.95 | | | | 2.22 | | | 0.12 | | | 16.05 | | | |
| Компот из изюма | № 280 | | 200 | | | 0,33 | |  | | 22.66 | | | 0,01 | | | | 0.28 | | | |  | | 0.11 | | | 54.84 | | | 33.63 | | | | 25.2 | | | 7.17 | | | 97.98 | | | |
| Хлеб ржаной |  | | 120 | | | 7,25 | | 1,2 | | 38,5 | | | 0,23 | | | |  | | | |  | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | | | 56,4 | | | 4,68 | | | 241,2 | | | |
| пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | | |  | | | |  | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| **Итого по обеду** |  | |  | | | **41,93** | | **40,55** | | **199,74** | | | **1,05** | | | | **14,92** | | | | **0,03** | | **12,01** | | | **244,27** | | | **748,29** | | | | **240,05** | | | **20,87** | | | **1369,73** | | | |
| **Полдник**  Запеканка морковная с творогом | № 142 | | 200 | | | 15,97 | | 10,82 | | 34,69 | | | 0,1 | | | | 2,71 | | | | 0,06 | | 1,41 | | | 172,81 | | | 208,22 | | | | 56,91 | | | 1,21 | | | 399,16 | | | |
| Кисель | №274 | | 200 | | | 1,36 | |  | | 29.02 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | 0.68 | | |  | | | |  | | | 0.1 | | | 116.19 | | | |
| **Итого по полднику** |  | |  | | | **17,33** | | **10,82** | | **63,71** | | | **0,1** | | | | **2,71** | | | | **0,06** | | **1,41** | | | **173,49** | | | **208,22** | | | | **56,91** | | | **1,31** | | | **515.35** | | | |
| **Ужин**  Салат из свежих помидор с р.м | №22 | | 100 | | | 1.0 | | 10.16 | | 4.6 | | | 0.05 | | | | 20.47 | | | |  | | 5.07 | | | 12.74 | | | 23.66 | | | | 18.2 | | | 0.82 | | | 113.92 | | | |
| Рыба, запеченая с яйцом | №170 | | 80 | | | 14,68 | | 9,14 | | 4,41 | | | 0,08 | | | | 0,39 | | | | 0,03 | | 3,44 | | | 29,97 | | | 151,87 | | | | 23,34 | | | 0,72 | | | 158,6 | | | |
| Каша «Дружба» | № 107 | | 200/5 | | | 6.55 | | 8.33 | | 35.09 | | | 0,06 | | | | 0.29 | | | | 0,01 | | 0,14 | | | 108.48 | | | 104.48 | | | | 20.59 | | | 0,88 | | | 241.4 | | | |
| Кофейный напиток | № 271 | | 200 | | | 2.79 | | 3,19 | | 19.7 | | | 0,03 | | | | 1.0 | | | | 0,02 | | 0,01 | | | 121,94 | | | 114.13 | | | | 6.7 | | | 0,51 | | | 118.69 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | | |  | | | |  | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | | |  | | | |  | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по ужину** |  | |  | | | **34,49** | | **31,99** | | **125,62** | | | **1,22** | | | | **22,15** | | | | **0,06** | | **9,86** | | | **306,7** | | | **526,34** | | | | **116,33** | | | **5,68** | | | **927,11** | | | |
| **2-ой Ужин**  Пряники, |  | | 100 | | | 7,3 | | 11,8 | | 104,16 | | |  | | | |  | | | | 1,3 | | 0,8 | | | 1,1 | | | 2,7 | | | | 0,48 | | | 0,03 | | | 436 | | | |
| Йогурт |  | | 125 | | | 2,5 | | 1,2 | | 16 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | | **Итого по 2-му ужину** |  | |  | | | **9,8** | | **13,0** | | **120,16** | | |  | | | |  | | | | **1,3** | | **0,8** | | | **1,1** | | | **2,7** | | | | **0,48** | | | **0,03** | | | **436** | | | |
|  | | | **Итого за день** |  | |  | | | **126,45** | | **124,26** | | **632,41** | | | **3,43** | | | | **40,57** | | | | **1,47** | | **26,72** | | | **857,97** | | | **1747,4** | | | | **487,06** | | | **32,51** | | | **4082,65** | | | |
| 8  Д  Е  Н  Ь | | | **Завтрак**  Каша ячневая с маслом | № 115 | | 205/5 | | | 7.23 | | 6.67 | | 39.54 | | | 0,1 | | | | 0,28 | | 0,01 | | | | 0,72 | | | 117.05 | | | 191.58 | | | | 42.87 | | | 0,79 | | | 246.87 | | | |
| Бутерброд с сыром | №370 | | 20/20 | | | 6.52 | | 9.48 | | 10.06 | | | 0,04 | | | | 0,7 | | - | | | | 0,45 | | | 214,3 | | | 126,95 | | | | 18,35 | | | 0,55 | | | 152 | | | |
| Какао со сгущ. молоком | № 271 | | 200 | | | 3.78 | | 3.91 | | 26.04 | | | 0,02 | | | | 0,38 | | 0,01 | | | | 0,05 | | | 121.24 | | | 117.86 | | | | 16,52 | | | 0,56 | | | 154.12 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | | |  | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | | |  | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по завтраку** |  | |  | | | **27,0** | | **21,23** | | **137,46** | | | **1,16** | | | | **1,36** | | **0,02** | | | | **2,42** | | | **486,16** | | | **568,59** | | | | **125,24** | | | **4,65** | | | **847,49** | | | |
| **Обед**  Салат из свежих огурцов на р.м с зеленым луком | №16 | | 100 | | | 0.72 | | 10.08 | | 3 | | | 0.03 | | | | 4.55 | | 0.65 | | | | 4.54 | | | 20.93 | | | 38,22 | | | | 12,74 | | | 0,55 | | | 103,6 | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | № 71 | | 250 | | | 6,22 | | 8,21 | | 18,39 | | | 0,15 | | | | 7,8 | | 0,21 | | | | 1.54 | | | 56,25 | | | 137,91 | | | | 41.5 | | | 1,42 | | | 170.98 | | | |
| Биточки мясные | № 199 | | 100 | | | 15,9 | | 16,92 | | 8,2 | | | 0,09 | | | | 0,19 | |  | | | | 0,92 | | | 39,23 | | | 176,85 | | | | 30,41 | | | 1,32 | | | 252,5 | | | |
| Картофельное пюре | №241 | | 200 | | | 4,26 | | 8,08 | | 31,06 | | | 0,14 | | | | 8,54 | | 0,02 | | | | 0,26 | | | 44,9 | | | 98,62 | | | | 32,32 | | | 1,32 | | | 213,94 | | | |
| томатный соус | № 265 | | 30 | | | 0,05 | | 1,1 | | 1,57 | | | 0,01 | | | | 0,52 | |  | | | | 0,04 | | | 1,33 | | | 3,95 | | | | 2,22 | | | 0,12 | | | 16,05 | | | |
| Компот из сух.фруктов | №283 | | 200 | | | 0,56 | |  | | 27,89 | | | 0,01 | | | | 0,15 | | 0,01 | | | | 1,68 | | | 56,45 | | | 18,31 | | | | 6,86 | | | 1,56 | | | 113,79 | | | |
| Хлеб ржаной |  | | 120 | | | 7,25 | | 1,2 | | 38,5 | | | 0,23 | | | |  | |  | | | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | | | 56,4 | | | 4,68 | | | 241,2 | | | |
| пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | | |  | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| **Итого по обеду** |  | |  | | | **42,56** | | **45,59** | | **178,31** | | | **1,26** | | | | **21,75** | | **0,89** | | | | **11,86** | | | **285,09** | | | **751,46** | | | | **216,45** | | | **12,97** | | | **1347,06** | | | |
| **Полдник**  Шаньга наливная с яйцом | № 339 | | 60 | | | 5,15 | | 1,95 | | 28,75 | | | 0,08 | | | |  | | 0,01 | | | | 0,69 | | | 13,99 | | | 45,87 | | | | 18,49 | | | 0,83 | | | 149,28 | | | |
| Чай | № 300 | | 200 | | | 0,12 | |  | | 12,04 | | |  | | | | 0,2 | |  | | | |  | | | 4,27 | | | 6,43 | | | | 3,3 | | | 0,72 | | | 48,64 | | | |
| **Итого по полднику** |  | |  | | | **5,27** | | **1,95** | | **40,79** | | | **0,08** | | | | **0,2** | | **0,01** | | | | **0,69** | | | **18,26** | | | **52,3** | | | | **21,79** | | | **1,55** | | | **197,92** | | | |
| **Ужин**  Салат из квашеной капусты с луком | № 7 | | 100 | | | 1,6 | | 10 | | 3,58 | | | 0,04 | | | | 2,35 | | 0,10 | | | | 4,54 | | | 20,25 | | | 31,08 | | | | 16,21 | | | 0,66 | | | 110,6 | | | |
| Курица отварная | № 212 | | 100 | | | 26 | | 26 | | 1,4 | | | 0,07 | | | | 2,29 | | 0,06 | | | | 0,8 | | | 28,93 | | | 188,16 | | | | 24,18 | | | 2,02 | | | 346,69 | | | |
| Отварные макароны с маслом | № 227 | | 200 | | | 6,8 | | 9,32 | | 40,12 | | | 0,11 | | | | 2,31 | | 0,02 | | | | 1,15 | | | 29,47 | | | 70,54 | | | | 31,54 | | | 1,39 | | | 271,56 | | | |
| Кефир | № 272 | | 200 | | | 5,6 | | 6,38 | | 8,19 | | | 0,04 | | | | 0,08 | | 1,4 | | | |  | | | 240,01 | | | 28 | | | | 180,01 | | | 0,2 | | | 112,52 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | | |  | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | | |  | |  | | | |  | | | 9,5 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по ужину** |  | |  | | | **49,47** | | **52,97** | | **115,11** | | | **1,26** | | | | **7,03** | | **1,58** | | | | **7,69** | | | **352,16** | | | **449,88** | | | | **299,44** | | | **7,02** | | | **1135,87** | | | |
| **2-ой Ужин**  Банан |  | | 100 | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| Йогурт |  | | 125 | | | 2,5 | | 1,2 | | 16 | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | | **Итого по 2-му ужину** |  | |  | | | **2,5** | | **1,2** | | **16** | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | | **Итого за день** |  | |  | | | **126,8** | | **122,94** | | **487,67** | | | **3,76** | | | | **30,34** | | **2,5** | | | | **22,66** | | | **1141,67** | | | **1822,23** | | | | **662,92** | | | **26,19** | | | **3528,34** | | | |
| 9  Д  Е  Н  Ь | | | **Завтрак**  Лапша молочная | № 125 | | 250 | | | 6,98 | | 7,65 | | 24,66 | | | 0,05 | | | 0,45 | | | 0,02 | | | | 0,39 | | | 179,4 | | | 138,15 | | | | 23,08 | | | 0,46 | | | 195,16 | | | |
| Бутерброд с маслом | №380 | | 20/20 | | | 1,7 | | 15,10 | | 10,26 | | | 0,4 | | | 0,56 | | |  | | | | 0,48 | | | 9,6 | | | 20,4 | | | | 7,6 | | | 0,36 | | | 183,6 | | | |
| Чай с лимоном | № 284 | | 200 | | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | | |  | | | 2,9 | | |  | | | | 0,01 | | | 0,05 | | | 9,79 | | | | 5,24 | | | 0,9 | | | 61,62 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | |  | | |  | | | |  | | | 9,5 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 0,75 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по завтраку** |  | |  | | | **18,22** | | **23,93** | | **112,05** | | | **1,45** | | | **3,91** | | | **0,02** | | | | **2,08** | | | **222,55** | | | **300,54** | | | | **83,42** | | | **4,47** | | | **734,88** | | | |
| **Обед**  Салат картофельный с яблоками на р.м | №33 | | 100 | | | 1,37 | | 5,29 | | 11,39 | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | 101,38 | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | № 43 | | 250 | | | 2,34 | | 3,89 | | 13,61 | | | 0,16 | | | 3,13 | | | 0,01 | | | | 2,21 | | | 28,43 | | | 69,03 | | | | 26,6 | | | 1,34 | | | 98,7 | | | |
| мясной бульон | № 40 | |  | | | 2,50 | | 0,63 | |  | | | 0,01 | | | 0,54 | | | 0,01 | | | | 0,25 | | | 10,03 | | | 119,07 | | | | 14,83 | | | 2,84 | | | 10,0 | | | |
| Гуляш из говядины | № 180 | | 120 | | | 21,68 | | 24,21 | | 6,74 | | | 0,09 | | | 2,01 | | |  | | | | 0,59 | | | 15,86 | | | 23,04 | | | | 31,93 | | | 2,36 | | | 331,53 | | | |
| Каша перловая | №110 | | 200 | | | 6,94 | | 7,2 | | 39,48 | | | 0,05 | | | 0,28 | | | 0,01 | | | | 0,55 | | | 112,61 | | | 182,96 | | | | 41,35 | | | 0,79 | | | 259,52 | | | |
| Какао со сгущ.молоком | №271 | | 200 | | | 3,78 | | 3,91 | | 26,04 | | | 0,02 | | | 0,38 | | | 0,01 | | | | 0,05 | | | 121,24 | | | 117,86 | | | | 16,52 | | | 0,56 | | | 154,12 | | | |
| Хлеб ржаной |  | | 120 | | | 7,25 | | 1,2 | | 38,5 | | | 0,23 | | |  | | |  | | | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | | | 56,4 | | | 4,68 | | | 241,2 | | | |
| пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| **Итого по обеду** |  | |  | | | **53,46** | | **47,23** | | **185,46** | | | **1,16** | | | **6,34** | | | **0,04** | | | | **6,53** | | | **354,17** | | | **789,56** | | | | **221,63** | | | **14,57** | | | **1431,45** | | | |
| **Полдник**  Ватрушка с творогом | № 330 | | 60 | | | 7,08 | | 2,63 | | 41,81 | | | 0,05 | | | 0,04 | | | 0,01 | | | | 1,02 | | | 18,66 | | | 40,31 | | | | 10,46 | | | 0,44 | | | 219,07 | | | |
| Чай | № 300 | | 200 | | | 0,12 | |  | | 12,04 | | |  | | | 0,2 | | |  | | | |  | | | 4,27 | | | 6,43 | | | | 3,3 | | | 0,72 | | | 48,64 | | | |
| **Итого по полднику** |  | |  | | | **7,2** | | **2,63** | | **53,85** | | | **0,05** | | | **0,24** | | | **0,01** | | | | **1,02** | | | **22,93** | | | **46,74** | | | | **13,76** | | | **1,16** | | | **267,71** | | | |
| **Ужин**  Салат витаминный на р.м. | № 2 | | 100 | | | 1,14 | | 10,14 | | 11,54 | | | 0,02 | | | 18,97 | | |  | | | | 4,5 | | | 41,98 | | | 30,98 | | | | 14,36 | | | 0,57 | | | 141,94 | | | |
| Колбаса отварная | № 205 | | 100 | | | 6,62 | | 16,04 | | 15,7 | | |  | | | 0,03 | | |  | | | | 0,4 | | | 21,25 | | | 87,85 | | | | 10,61 | | | 1,08 | | | 179,72 | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с яйцом | № 218 | | 200/5 | | | 10,42 | | 11,02 | | 44,38 | | | 0,26 | | | 3,8 | | | 0,02 | | | | 5,56 | | | 60,26 | | | 274,8 | | | | 67,58 | | | 5,72 | | | 318,9 | | | |
| Чай | №300 | | 200 | | | 0,12 | |  | | 12,04 | | |  | | | 0,2 | | |  | | | |  | | | 4,27 | | | 6,43 | | | | 3,3 | | | 0,72 | | | 48,64 | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | 0,6 | | |  | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | | | 34 | | | 2 | | | 235 | | | |
| ржаной |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | | | 0,4 | | |  | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | 075 | | | 59,5 | | | |
| **Итого по ужину** |  | |  | | | **26,77** | | **38,37** | | **145,48** | | | **1,48** | | | **23** | | | **0,02** | | | | **11,66** | | | **161,33** | | | **532,26** | | | | **143,35** | | | **10,87** | | | **983,7** | | | |
| **2-ой Ужин**  Груша |  | | 200 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | | **Итого по 2-му ужину** |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | | **Итого за день** |  | |  | | | **105,65** | | **112,16** | | **496,84** | | | **4,14** | | | **33,49** | | | **0,09** | | | | **21,29** | | | **760,98** | | | **1669,1** | | | | **462,16** | | | **31,07** | | | **3417,74** | | | |
| 10  Д  Е  Н  Ь | | **Завтрак**  Каша пшенная с маслом | | | № 112 | | 200/5 | | | 6,04 | | 7,27 | | 34,29 | 0,13 | | | | 0,29 | | | | 0,02 | | | | 0,17 | | | 111,22 | | | 145 | | 35,59 | | | | | 2,49 | | | 227,16 | | |
| Бутерброд с повидлом | | | №381 | | 40/40 | | | 1,72 | | 4,2 | | 32,9 | 0,3 | | | | 0,2 | | | | 0,1 | | | | 0,33 | | | 10,5 | | | 23,85 | | 10,3 | | | | | 0,68 | | | 176,3 | | |
| Кофейный напиток | | | №286 | | 200 | | | 2,79 | | 3,19 | | 19,7 | 0,03 | | | | 1,0 | | | | 0,02 | | | | 0,01 | | | 121,94 | | | 114,13 | | 6,7 | | | | | 0,51 | | | 118,69 | | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | 0,6 | | | |  | | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | 34 | | | | | 2 | | | 235 | | |
| ржаной | | |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | 0,4 | | | |  | | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | 13,5 | | | | | 0,75 | | | 59,5 | | |
| **Итого по завтраку** | | |  | |  | | | **20,02** | | **15,83** | | **148,71** | **1,46** | | | | **1,49** | | | | **0,14** | | | | **1,71** | | | **277,23** | | | **415,18** | | **100,09** | | | | | **6,43** | | | **816,65** | | |
| **Обед**  Винегрет овощной на р.м | | | №1 | | 100 | | | 1,26 | | 10,14 | | 8,32 | 0,04 | | | | 2,35 | | | | 0,1 | | | | 4,54 | | | 20,25 | | | 31,68 | | 16,21 | | | | | 0,66 | | | 129,26 | | |
| Суп картофельный с рыбой (скумбрия) | | | № 50 | | 250 | | | 14,16 | | 12,16 | | 6,66 | 0,13 | | | | 6,28 | | | | 0,02 | | | | 0,35 | | | 35,08 | | | 127,53 | | 46,39 | | | | | 1,36 | | | 192,75 | | |
| Плов из отварной птицы | | | № 211 | | 230 | | | 37,2 | | 45,33 | | 41,05 | 0,15 | | | | 4,48 | | | | 0,09 | | | | 1,66 | | | 50,01 | | | 347,31 | | 49,31 | | | | | 3,44 | | | 747,09 | | |
| Компот из сухофруктов | | | № 283 | | 200 | | | 0,56 | |  | | 27,89 | 0,01 | | | | 0,15 | | | | 0,01 | | | | 1,68 | | | 50,45 | | | 18,31 | | 0,85 | | | | | 1,59 | | | 113,79 | | |
| Хлеб ржаной | | |  | | 120 | | | 7,25 | | 1,2 | | 38,5 | 0,23 | | | |  | | | |  | | | | 1,68 | | | 42 | | | 189,6 | | 56,4 | | | | | 4,68 | | | 241,2 | | |
| пшеничный | | |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | 0,6 | | | |  | | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | 34 | | | | | 2 | | | 235 | | |
| **Итого по обеду** | | |  | |  | | | **68,03** | | **69,73** | | **172,12** | **1,16** | | | | **13,26** | | | | **0,22** | | | | **11,11** | | | **221,79** | | | **802,43** | | **203,16** | | | | | **13,73** | | | **1659,09** | | |
| **Полдник**  Пирожок с повидлом | | | № 335 | | 60 | | | 4,64 | | 3,89 | | 28,90 | 0,06 | | | | 0,06 | | | | 0,07 | | | | 1,25 | | | 11,56 | | | 38,27 | | 14,06 | | | | | 0,85 | | | 169,30 | | |
| Кисель | | | № 274 | | 200 | | | 1,36 | |  | | 29,02 |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | 0,68 | | |  | |  | | | | | 0,1 | | | 116,19 | | |
| **Итого по полднику** | | |  | |  | | | **6,0** | | **3,89** | | **57,92** | **0,06** | | | | **0,06** | | | | **0,07** | | | | **1,25** | | | **12,24** | | | **38,27** | | **14,06** | | | | | **0,95** | | | **285,49** | | |
| **Ужин**  Салат морковный с рас.маслом | | | № 9 | | 100 | | | 1,14 | | 10,08 | | 10,38 | 0,04 | | | | 0,44 | | | | 0,1 | | | | 4,75 | | | 35,91 | | | 36,85 | | 25,85 | | | | | 10,9 | | | 136,8 | | |
| Рыба отварная | | | № 163 | | 100 | | | 15,47 | | 13,37 | | 3,99 | 0,12 | | | | 2,29 | | | | 0,01 | | | | 5,18 | | | 37,29 | | | 249,66 | | 43,35 | | | | | 1,61 | | | 198,55 | | |
| гречневая каша рассып: с луком | | | № 218 | | 200 | | | 10,42 | | 11,02 | | 44,38 | 0,26 | | | | 3,8 | | | | 0,02 | | | | 5,56 | | | 60,26 | | | 274,8 | | 67,58 | | | | | 5,72 | | | 318,9 | | |
| Чай | | | №300 | | 200 | | | 0,12 | |  | | 12,04 |  | | | | 0,2 | | | |  | | | |  | | | 4,27 | | | 6,43 | | 3,3 | | | | | 0,72 | | | 48,64 | | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | 100 | | | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | 0,6 | | | |  | | | |  | | | | 1,2 | | | 24 | | | 88 | | 34 | | | | | 2 | | | 235 | | |
| ржаной | | |  | | 25 | | | 1,87 | | 0,27 | | 12,12 | 0,4 | | | |  | | | |  | | | |  | | | 9,57 | | | 44,2 | | 13,5 | | | | | 0,75 | | | 59,5 | | |
| **Итого по ужину** | | |  | |  | | | **36,62** | | **35,64** | | **132,61** | **1,62** | | | | **6,73** | | | | **0,13** | | | | **16,69** | | | **171,3** | | | **699,94** | | **187,58** | | | | | **21,7** | | | **997,39** | | |
| **2-ой Ужин**  кефир | | | №272 | | 200 | | | 5,6 | | 6,38 | | 8,19 | 0,04 | | | | 0,08 | | | | 1,4 | | | |  | | | 240 | | | 28 | | 180 | | | | | 0,2 | | | 112,52 | | |
|  | | **Итого по 2-му ужину** | | |  | |  | | | **5,6** | | **6,38** | | **8,19** | **0,04** | | | | **0,08** | | | | **1,4** | | | |  | | | **240** | | | **28** | | **180** | | | | | **0,2** | | | **112,52** | | |
|  | | **Итого за день** | | |  | |  | | | **136,27** | | **131,47** | | **519,55** | **4,34** | | | | **21,62** | | | | **1,96** | | | | **30,76** | | | **922,56** | | | **1983,82** | | **684,89** | | | | | **43,01** | | **3871,14** | | | |

Меню составлено на основании сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Уральский региональный центр питания , 2008 г.)