

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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**  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 манная с маслом | | | №106 | | | 205 | | | | 6,53 | | | 7,03 | | | 38,78 | | | 0,05 | | | | | | 0,21 | | | | | | | | | | 0,01 | | | | 0,72 | | | | 78,68 | | | | 79,86 | | | | 13,45 | | | | | 0,45 | | | | 244,92 | |
| 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 | | | | 44,57 | | | | 13,5 | | | | | 0,75 | | | | 59,5 | |
| **Итого по завтраку** | | |  | | |  | | | | **21,8** | | | **12,8** | | | **112,92** | | | **1,06** | | | | | | **0,23** | | | | | | | | | | **0,03** | | | | **2,16** | | | | **123,82** | | | | **242,82** | | | | **65,69** | | | | | **4,26** | | | | **650,86** | |
| **Обед**  Салат морковный с р.м | | | №9 | | | 100 | | | | 1,14 | | | 10,08 | | | 10,38 | | | 0,04 | | | | | | 0,44 | | | | | | | | | | 0,1 | | | | 4,75 | | | | 35,91 | | | | 36,85 | | | | 25,85 | | | | | 1,09 | | | | 136,80 | |
| 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 | |
| Биточки мясные из гов | | | №189 | | | 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 | | | | 281,46 | |
| 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 | |
| Какао со сгущен.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 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** | | |  | | |  | | | | **47,38** | | | **48,36** | | | **192,3** | | | **1,14** | | | | | | **12,99** | | | | | | | | | | **0,13** | | | | **12,76** | | | | **336,76** | | | | **846,81** | | | | **242,99** | | | | | **14,88** | | | | **1439,07** | |
| **Полдник**  Сдоба | | | №319 | | | 60 | | | | 4,71 | | | 3,67 | | | 35,30 | | | 0,09 | | | | | | 0,02 | | | | | | | | | |  | | | | 0,72 | | | | 12,82 | | | | 47,43 | | | | 18,31 | | | | | 0,91 | | | | 193 | |
| Кисель | | | №274 | | | 200 | | | | 1,36 | | |  | | | 29,02 | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | 0,68 | | | |  | | | |  | | | | | 0,1 | | | | 116,19 | |
| **Итого по полднику** | | |  | | |  | | | | **6,07** | | | **3,67** | | | **64,32** | | | **0,09** | | | | | | **0,02** | | | | | | | | | |  | | | | **0,72** | | | | **13,5** | | | | **47,43** | | | | **18,31** | | | | | **1,01** | | | | **309,19** | |
| **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 | | | | | 0,74 | | | | 157 | |
| Запеканка из творога с повидлом | | | №141 | | | 200 | | | | 29,22 | | | 12,11 | | | 29,1 | | | 0,1 | | | | | | 2,71 | | | | | | | | | | 0,06 | | | | 1,41 | | | | 72,81 | | | | 208,22 | | | | 56,91 | | | | | 1,21 | | | | 342,23 | |
| 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 ужину** | | |  | | |  | | | | **44,52** | | | **27,85** | | | **121,38** | | | **1,2** | | | | | | **14,91** | | | | | | | | | | **0,3** | | | | **4,93** | | | | **248,19** | | | | **506,86** | | | | **127,82** | | | | | **5,21** | | | | **912,42** | |
| **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** | | |  | | |  | | | | **125,37** | | | **99,06** | | | **499,1** | | | **3,57** | | | | | | **29,55** | | | | | | | | | | **0,5** | | | | **20,57** | | | | **962,27** | | | | **1823,92** | | | | **482,81** | | | | | **25,56** | | | | **3424,06** | |
| 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 | | | № 379 | | | 20/20 | | | | 1,70 | | | 15,10 | | | 10,26 | | | 0,04 | | | | | | 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 | | | | 1,86 | | | 0,27 | | | 12,12 | | | 0,4 | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | 9,57 | | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | | | 0,75 | | | | 59,5 | |
| **Итого по завтраку** | | |  | | |  | | | | **18,26** | | | **23,92** | | | **108,78** | | | **1,09** | | | | | | **1,03** | | | | | | | | | | **0,02** | | | | **2,07** | | | | **226,84** | | | | **297,18** | | | | **82,38** | | | | | **4,29** | | | | **721,84** | |
| **Обед**  Салат витамин. на р.м | | | №2 | | | 100 | | | | 1,14 | | | 10,14 | | | 11,54 | | | 0,04 | | | | | | 16,65 | | | | | | | | | | 0,1 | | | | 4,58 | | | | 25,76 | | | | 28,9 | | | | 18,08 | | | | | 0,87 | | | | 141,94 | |
| Суп крестьян,с крупой | | | №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 | | |  | | | | 2,5 | | | 0,63 | | |  | | | 0,01 | | | | | | 0,54 | | | | | | | | | | 2,0 | | | | 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 | | | | 26,48 | | | | 291,98 | | | | 57,85 | | | | | 3,36 | | | | 334,08 | |
| Компот из с/ф | | | №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 | | |  | | | 120 | | | | 7,25 | | | 1,2 | | | 38,5 | | | 0,23 | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | 1,68 | | | | 42 | | | | 189,6 | | | | 56,4 | | | | | 4,68 | | | | 241,2 | |
| **Итого по обеду** | | |  | | |  | | | | **43,9** | | | **37,94** | | | **165,09** | | | **1,14** | | | | | | **47,1** | | | | | | | | | | **2,12** | | | | **12,44** | | | | **223,61** | | | | **807,41** | | | | **218,91** | | | | | **16,13** | | | | **1216,6** | |
| **Полдник**  Колбасные изделия запеченые в тесте | | | №336 | | | 100 | | | | 9,01 | | | 16,86 | | | 30,30 | | | 0,09 | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | 1,21 | | | | 27,69 | | | | 115,79 | | | | 26,55 | | | | | 1,69 | | | | 308,4 | |
| Чай | | | №300 | | | 200 | | | | 0,12 | | |  | | | 12,04 | | |  | | | | | | 0,02 | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | 4,27 | | | | 6,43 | | | | 3,3 | | | | | 0,72 | | | | 48,64 | |
| **Итого по полднику** | | |  | | |  | | | | **9,13** | | | **16,86** | | | **42,34** | | | **0,09** | | | | | | **0,02** | | | | | | | | | |  | | | | **1,21** | | | | **31,96** | | | | **122,22** | | | | **29,85** | | | | | **2,41** | | | | **357,04** | |
| **Ужин**  Винегрет овощной | | | №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 | |
| Каша рисовая с маслом | | | №114 | | | 205 | | | | 5,12 | | | 6,62 | | | 32,61 | | | 0,03 | | | | | | 1,21 | | | | | | | | | | 0,02 | | | | 0,17 | | | | 31,67 | | | | 94,67 | | | | 16,4 | | | | | 0,41 | | | | 210,13 | |
| 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** | | |  | | |  | | | | **17,21** | | | **17,93** | | | **131,77** | | | **1,07** | | | | | | **3,56** | | | | | | | | | | **0,12** | | | | **5,91** | | | | **86,17** | | | | **258,55** | | | | **80,11** | | | | | **3,92** | | | | **750,08** | |
| **2-ой Ужин**  Яблоки | | |  | | | 250 | | | | 0,8 | | | 0,8 | | | 20,8 | | | 0,06 | | | | | | 32 | | | | | | | | | | 0,06 | | | | 0,12 | | | | 32 | | | | 22 | | | | 18 | | | | | 4,2 | | | | 45 | |
|  | | **Итого по 2-му ужину** | | |  | | |  | | | | **0,8** | | | **0,8** | | | **20,8** | | | **0,06** | | | | | | **32** | | | | | | | | | | **0,06** | | | | **0,12** | | | | **32** | | | | **22** | | | | **18** | | | | | **4,2** | | | | **45** | |
|  | | **Итого за день** | | |  | | |  | | | | **89,3** | | | **97,45** | | | **468,78** | | | **3,45** | | | | | | **83,71** | | | | | | | | | | **2,32** | | | | **21,75** | | | | **600,58** | | | | **1507,36** | | | | **429,25** | | | | | **30,95** | | | | **3090,56** | |
|  | **Завтрак**  Каша ячневая с маслом | | | | №115 | | | 200/5 | | | 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 повидлом | | | | №381 | | | 40/20 | | | 1,72 | | | | 4,20 | | | 32,90 | | | | | | 0,3 | | | | 0,2 | | | | | 0,1 | | | | | 0,33 | | | | 10,5 | | | | 23,85 | | | | 10,3 | | | | | 0,68 | | | | 186,30 | | | |
| 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 | | | 1,86 | | | | 0,27 | | | 12,12 | | | | | | 0,4 | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | 9,57 | | | | 44,2 | | | | 13,5 | | | | | 0,75 | | | | 59,5 | | | |
|  | **Итого по завтраку** | | | |  | | |  | | | **18,53** | | | | **12,04** | | | **146,3** | | | | | | **1,4** | | | | **0,5** | | | | | **0,11** | | | | | **2,25** | | | | **165,39** | | | | **354,06** | | | | **103,97** | | | | | **4,94** | | | | **776,31** | | | |
| 3  Д  Е  Н  Ь | **Обед**  Салат из св.огурцов р.м | | | | №16 | | | 100 | | | 0.72 | | | | 10,08 | | | 3,0 | | | | | | 0,03 | | | | 4,55 | | | | | 0,05 | | | | | 4,54 | | | | 20,93 | | | | 38,22 | | | | 12,74 | | | | | 0,55 | | | | 103,6 | | | |
| Щи с капуст. со сметаной | | | | №63 | | | 250 | | | 2,09 | | | | 6,33 | | | 10,64 | | | | | | 0,05 | | | | 14,36 | | | | | 0,15 | | | | | 0,22 | | | | 76,87 | | | | 60,89 | | | | 35,8 | | | | | 1,12 | | | | 107,83 | | | |
| 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 | | | |
| перловая каша | | | | №110 | | | 200 | | | 6,94 | | | | 7,20 | | | 39,48 | | | | | | 0,05 | | | | 0,28 | | | | | 0,01 | | | | | 0,55 | | | | 112,61 | | | | 182,96 | | | | 41,35 | | | | | 0,79 | | | | 250,52 | | | |
| Компот из кураги | | | | №280 | | | 200 | | | 0,33 | | | |  | | | 22,66 | | | | | | 0,01 | | | | 0,28 | | | | | 0,01 | | | | | 0,11 | | | | 51,84 | | | | 33,63 | | | | 25,2 | | | | | 7,17 | | | | 91,98 | | | |
| Хлеб пшеничный | | | |  | | | 100 | | | 7,6 | | | | 0,9 | | | 49,7 | | | | | | 0,6 | | | |  | | | | |  | | | | | 1,2 | | | | 24 | | | | 88 | | | | 34 | | | | | 2,0 | | | | 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** | | | |  | | |  | | | **49,11** | | | | **50,55** | | | **170,72** | | | | | | **1,07** | | | | **22,02** | | | | | **0,23** | | | | | **9,14** | | | | **354,14** | | | | **942,77** | | | | **252,25** | | | | | **21,51** | | | | **1371,66** | | | |
| **Полдник**  Биточки манные со сгущен.молоком | | | | №117 | | | 230 | | | 7,24 | | | | 8,68 | | | 76,36 | | | | | | 0,06 | | | | 0,32 | | | | | 0,02 | | | | | 0,61 | | | | 68,68 | | | | 96,17 | | | | 20,57 | | | | | 0,77 | | | | 412,69 | | | |
| 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 | | | |
| **Итого по полднику** | | | |  | | |  | | | **10,03** | | | | **11,87** | | | **96,06** | | | | | | **0,09** | | | | **1,32** | | | | | **0,04** | | | | | **0,62** | | | | **190,62** | | | | **210,3** | | | | **27,27** | | | | | **1,28** | | | | **531,38** | | | |
| **Ужин**  Салат из св. капусты | | | | №4 | | | 100 | | | 0,84 | | | | 5,06 | | | 5,32 | | | | | | 0,04 | | | | 28,7 | | | | |  | | | | | 4,52 | | | | 45,52 | | | | 31,54 | | | | 17,24 | | | | | 0,58 | | | | 70,02 | | | |
| Отварная рыба | | | | №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 | | | |
| Каша овсяная из геркулеса | | | | №109 | | | 200 | | | 6,33 | | | | 8,9 | | | 25,49 | | | | | | 0,11 | | | | 0,03 | | | | | 0,01 | | | | | 0,56 | | | | 120,42 | | | | 152,75 | | | | 40,27 | | | | | 1,03 | | | | 207,38 | | | |
| томатный соус | | | | №265 | | | 30 | | | 0,05 | | | | 1,1 | | | 1,57 | | | | | | 0,01 | | | | 0,52 | | | | |  | | | | | 0,04 | | | | 1,33 | | | | 3,95 | | | | 2,22 | | | | | 0,88 | | | | 16,85 | | | |
| Сок | | | | №293 | | | 200 | | | 2,0 | | | | 0,20 | | | 5,80 | | | | | | 0,04 | | | | 8,0 | | | | | 0,01 | | | | | 0,20 | | | | 40,0 | | | | 36,0 | | | | 20,0 | | | | | 0,4 | | | | 36,0 | | | |
| 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** | | | |  | | |  | | | **34,16** | | | | **29,8** | | | **103,99** | | | | | | **1,32** | | | | **39,54** | | | | | **0,03** | | | | | **11,7** | | | | **278,13** | | | | **606,1** | | | | **170,58** | | | | | **7,25** | | | | **823,3** | | | |
| **2-ой Ужин**  бананы | | | |  | | | 250 | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого по 2-му ужину** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого за день** | | | |  | | |  | | | **111,83** | | | | **104,26** | | | **517,07** | | | | | | **3,88** | | | | **63,38** | | | | | **0,41** | | | | | **23,71** | | | | **988,28** | | | | **2113,23** | | | | **554,07** | | | | | **34,98** | | | | **3502,65** | | | |
| 4  Д  Е  Н  Ь | **Завтрак**  Каша пшенная смаслом | | | | №112 | | | 205 | | | 6,04 | | | | 7,27 | | | 34,29 | | | | | | 0,13 | | | | 0,29 | | | | | 2 | | | | | 0,17 | | | | 11,22 | | | | 145 | | | | 35,59 | | | | | 2,49 | | | | | 227,16 | | |
| 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 | | |
| 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** | | | |  | | |  | | | **20,0** | | | | **26,73** | | | **126,07** | | | | | | **1,56** | | | | **1,85** | | | | | **2,02** | | | | | **1,86** | | | | **176,33** | | | | **411,73** | | | | **97,39** | | | | | **6,11** | | | | | **823,95** | | |
| **Обед**  Салат из св.помидоров с перцем на р.м | | | | №21 | | | 100 | | | 1,06 | | | | 10,10 | | | 3,72 | | | | | | 0,05 | | | | 43,47 | | | | | 0,22 | | | | | 3,09 | | | | 21 | | | | 21,66 | | | | 16,18 | | | | | 0,81 | | | | | 110,14 | | |
| Суп картофельный с бобовыми | | | | №45 | | | 250 | | | 2,34 | | | | 3,89 | | | 13,61 | | | | | | 0,16 | | | | 3,13 | | | | | 0,01 | | | | | 0,21 | | | | 28,43 | | | | 69,03 | | | | 26,6 | | | | | 1,74 | | | | | 98,70 | | |
| 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 из говядины | | | | №193 | | | 200 | | | 24,33 | | | | 20,69 | | | 33,71 | | | | | | 0,11 | | | | 2,03 | | | | |  | | | | | 0,76 | | | | 30,89 | | | | 274,7 | | | | 45,84 | | | | | 2,76 | | | | | 418,37 | | |
| Тушен.капуста | | | | №235 | | | 100 | | | 2,62 | | | | 3,23 | | | 13,45 | | | | | | 0,03 | | | | 47,55 | | | | |  | | | | | 0,20 | | | | 60,98 | | | | 46,64 | | | | 24,95 | | | | | 0,95 | | | | | 87,16 | | |
| 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 | | | | | 154,15 | | |
| 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** | | | |  | | |  | | | **51,48** | | | | **44,55** | | | **178,73** | | | | | | **1,21** | | | | **97,1** | | | | | **0,25** | | | | | **7,44** | | | | **338,57** | | | | **926,56** | | | | **235,32** | | | | | **16,34** | | | | | **1354,72** | | |
| **Полдник**  Пирожки из св. капусты | | | | №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 на р.м | | | | №9 | | | 100 | | | 1,14 | | | | 10,08 | | | 10,38 | | | | | | 0,04 | | | | 0,44 | | | | | 0,1 | | | | | 4,75 | | | | 35,91 | | | | 36,85 | | | | 25,85 | | | | | 1,09 | | | | | 136,80 | | |
| 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 | | | | №300 | | | 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 ужину** | | | |  | | |  | | | **14,86** | | | | **20,64** | | | **123,79** | | | | | | **1,26** | | | | **28,68** | | | | | **0,16** | | | | | **8,92** | | | | **161,05** | | | | **331,24** | | | | **124,27** | | | | | **6,32** | | | | | **736,2** | | |
| **2-ой Ужин**  кефир | | | | №272 | | | 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** | | | | | **112,5** | | |
|  | **Итого за день** | | | |  | | |  | | | **97,94** | | | | **102,19** | | | **494,69** | | | | | | **4,17** | | | | **129,09** | | | | | **2,54** | | | | | **19,47** | | | | **928,19** | | | | **1887,8** | | | | **499,04** | | | | | **29,92** | | | | | **3312,88** | | |
| 5  Д  Е  Н  Ь | | | | **Завтрак**  Бутерброд с повидлом | | №381 | | | 40/20 | | | | 1,72 | | | 4,2 | | | 32,9 | | | 0,3 | | | | 0,2 | | | | | | 0,1 | | | | | | | 0,33 | | | | 10,5 | | | | 23,85 | | | | | 10,3 | | 0,68 | | | | | | 176,3 | | |
| Каша «Дружба»с маслом | | №102 | | | 205 | | | | 6,55 | | | 8,33 | | | 35,09 | | | 0,06 | | | | 0,29 | | | | | | 0,01 | | | | | | | 0,14 | | | | 108,48 | | | | 104,48 | | | | | 20,59 | | 0,88 | | | | | | 241,4 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **17,81** | | | **13,71** | | | **145,12** | | | **1,36** | | | | **3,39** | | | | | | **0,11** | | | | | | | **1,68** | | | | **160,6** | | | | **270,32** | | | | | **83,63** | | **5,21** | | | | | | **773,82** | | |
| **Обед**  Салат морковный с изюмом на р.м | | №13 | | | 100 | | | | 1,22 | | | 0,08 | | | 24,1 | | | 0,05 | | | | 4,31 | | | | | |  | | | | | | | 0,37 | | | | 49,25 | | | | 56,54 | | | | | 33,72 | | 0,91 | | | | | | 93,87 | | |
| Суп картофельный с мясными фрикаделька | | №48 | | | 250 | | | | 9,76 | | | 6,82 | | | 19,01 | | | 0,11 | | | | 5,35 | | | | | | 2,29 | | | | | | | 0,36 | | | | 18,38 | | | | 119,18 | | | | | 28,95 | | 1,59 | | | | | | 175,10 | | |
| Кура отварная | | №212 | | | 100 | | | | 26 | | | 26 | | | 1,4 | | | 0,07 | | | | 0,07 | | | | | |  | | | | | | | 0,8 | | | | 28,93 | | | | 189,16 | | | | | 24,18 | | 2,02 | | | | | | 346,69 | | |
| Макароны отварные | | №227 | | | 200 | | | | 7,36 | | | 7,06 | | | 47,1 | | | 0,1 | | | | 0,06 | | | | | |  | | | | | | | 1,32 | | | | 15,2 | | | | 62,86 | | | | | 23,14 | | 1,22 | | | | | | 281,46 | | |
| 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 | | | | | | 16,85 | | |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком | | №285 | | | 200 | | | | 2,01 | | | 2,39 | | | 25,65 | | | 0,02 | | | | 0,28 | | | | | |  | | | | | | | 0,05 | | | | 88,98 | | | | 64,12 | | | | | 9,52 | | 0,09 | | | | | | 131,87 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **61,25** | | | **45,55** | | | **207,03** | | | **1,19** | | | | **10,59** | | | | | | **2,3** | | | | | | | **5,82** | | | | **268,07** | | | | **773,41** | | | | | **212,13** | | **12,63** | | | | | | **1522,04** | | |
| **Полдник**  Булочка «Веснушка» | | №307 | | | 60 | | | | 4,61 | | | 4,41 | | | 35,30 | | | 0,09 | | | | 0,05 | | | | | |  | | | | | | | 0,71 | | | | 13,5 | | | | 50,07 | | | | | 18,58 | | 0,94 | | | | | | 199,30 | | |
| Сок | | №293 | | | 200 | | | | 2,0 | | | 0,20 | | | 5,8 | | | 0,04 | | | | 8,0 | | | | | | 0,01 | | | | | | | 0,20 | | | | 40,0 | | | | 36 | | | | | 20 | | 0,4 | | | | | | 36 | | |
| **Итого по полднику** | |  | | |  | | | | **6,61** | | | **4,61** | | | **41,1** | | | **0,13** | | | | **8,05** | | | | | | **0,01** | | | | | | | **0,91** | | | | **53,5** | | | | **86,07** | | | | | **38,58** | | **1,34** | | | | | | **235,3** | | |
| **Ужин**  Салат картофельный с солеными огурцами на р.м | | № 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 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с яйцом | | № 218 | | | 205 | | | | 10,42 | | | 11,02 | | | 44,38 | | | 0,26 | | | | 3,8 | | | | | | 0,02 | | | | | | | 5,56 | | | | 60,26 | | | | 274,8 | | | | | 67,58 | | 5,72 | | | | | | 318,9 | | |
| Какао со сгущ.молоком | | № 271 | | | 200 | | | | 3,78 | | | 3,91 | | | 26,04 | | | 0,02 | | | | 0,38 | | | | | | 2 | | | | | | | 0,05 | | | | 121,24 | | | | 117,36 | | | | | 16,52 | | 0,56 | | | | | | 154,15 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **25,27** | | | **21,36** | | | **144,92** | | | **1,36** | | | | **16,68** | | | | | | **2,23** | | | | | | | **11,44** | | | | **247,38** | | | | **575,76** | | | | | **152,86** | | **10,01** | | | | | | **870,44** | | |
| **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** | |  | | |  | | | | **120,74** | | | **98,23** | | | **658,33** | | | **4,04** | | | | **38,71** | | | | | | **5,95** | | | | | | | **20,65** | | | | **730,65** | | | | **1708,26** | | | | | **487,68** | | **29,22** | | | | | | **3837,6** | | |
| 6  Д  Е  Н  Ь | | | | **Завтрак**  Рагу из овощей с маслом | | № 92 | | | 205 | | | | 3,72 | | | 14,87 | | | 22,57 | | | 0,12 | | | | | | | 15,4 | | | | | 0,03 | | | | | 3,8 | | | | 76,2 | | | | 105,41 | | | | | 40,24 | | | | 1,4 | | | | 238,99 | | |
| Бутерброд с сыром | | № 376 | | | 20/20 | | | | 6,62 | | | 9,48 | | | 10,06 | | | 0,04 | | | | | | | 0,7 | | | | |  | | | | | 0,45 | | | | 214,3 | | | | 216,35 | | | | | 18,35 | | | | 0,55 | | | | 152,0 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **19,93** | | | **25,52** | | | **106,49** | | | **1,16** | | | | | | | **16,12** | | | | | **0,03** | | | | | **5,45** | | | | **328,34** | | | | **460,39** | | | | | **109,39** | | | | **5,42** | | | | **734,13** | | |
| **Обед**  Салат из квашеной капусты с луком на р.м | | №7 | | | 100 | | | | 4,6 | | | 10 | | | 3,58 | | | 0,02 | | | | | | | 18,97 | | | | |  | | | | | 4,5 | | | | 41,98 | | | | 30,98 | | | | | 14,36 | | | | 0,57 | | | | 110,6 | | |
| Борщ со сметаной | | № 37 | | | 250 | | | | 1,9 | | | 6,66 | | | 10,81 | | | 0,04 | | | | | | | 10,86 | | | | | 0,01 | | | | | 2,55 | | | | 47,82 | | | | 51,71 | | | | | 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 | | |
| Котлета мясная | | № 189 | | | 100 | | | | 15,2 | | | 16,82 | | | 8,2 | | | 0,09 | | | | | | | 0,19 | | | | |  | | | | | 0,92 | | | | 39,23 | | | | 160,09 | | | | | 30,41 | | | | 1,32 | | | | 252,5 | | |
| отварной рис | | №226 | | | 200 | | | | 5,26 | | | 7,06 | | | 54,18 | | | 0,04 | | | | | | | 4,76 | | | | |  | | | | | 0,38 | | | | 4,78 | | | | 56,54 | | | | | 16,66 | | | | 0,88 | | | | 301,06 | | |
| 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 св.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 | |  | | | 120 | | | | 7,25 | | | 1,2 | | | 38,5 | | | 0,23 | | | | | | |  | | | | |  | | | | | 1,68 | | | | 42 | | | | 189,6 | | | | | 56,4 | | | | 4,68 | | | | 241,2 | | |
| **Итого по обеду** | |  | | |  | | | | **44,92** | | | **44,37** | | | **194,33** | | | **1,05** | | | | | | | **35,99** | | | | | **0,03** | | | | | **13,2** | | | | **267,62** | | | | **718,25** | | | | | **215,36** | | | | **15,05** | | | | **1392,11** | | |
| **Полдник**  Сырники из творога  Какао с молоком | | № 156  № 286 | | | 200  200 | | | | 21,27  2,79 | | | 6,98  3,19 | | | 31,37  19,7 | | | 0,14  0,03 | | | | | | | 6,67  1,0 | | | | | 0,07  0,02 | | | | | 0,73  0,01 | | | | 157,67  121,94 | | | | 242,49  114,13 | | | | | 42,4  6,7 | | | | 1,36  0,51 | | | | 273,32  118,69 | | |
| **Итого по полднику** | |  | | |  | | | | **24,06** | | | **10,17** | | | **51,07** | | | **0,17** | | | | | | | **7,67** | | | | | **0,09** | | | | | **0,74** | | | | **279,61** | | | | **356,62** | | | | | **49,1** | | | | **1,87** | | | | **392,01** | | |
| **Ужин**  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 | | |
| Колбаса отварная | | № 205 | | | 100 | | | | 6,62 | | | 16,04 | | | 1,57 | | |  | | | | | | | 0,03 | | | | |  | | | | | 0,4 | | | | 21,25 | | | | 87,55 | | | | | 10,61 | | | | 1,08 | | | | 179,72 | | |
| Каша перловая с маслом | | № 110 | | | 205 | | | | 6,94 | | | 7,2 | | | 39,48 | | | 0,05 | | | | | | | 0,28 | | | | | 0,01 | | | | | 0,55 | | | | 112,61 | | | | 182,96 | | | | | 41,35 | | | | 0,79 | | | | 250,52 | | |
| Напиток из шиповника | | №289 | | | 200 | | | | 0,68 | | |  | | | 21,01 | | | 0,02 | | | | | | | 60 | | | | |  | | | | | 0,34 | | | | 11,72 | | | | 3,12 | | | | | 3 | | | | 4,79 | | | | 46,87 | | |
| 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 | | | | 0,57 | | | | 59,5 | | |
| **Итого по ужину** | |  | | |  | | | | **25,14** | | | **29,5** | | | **133,38** | | | **1,08** | | | | | | | **62,68** | | | | | **0,01** | | | | | **7,53** | | | | **208,32** | | | | **437,69** | | | | | **133,1** | | | | **10,36** | | | | **846,96** | | |
| **2-ой Ужин**  кефир | | №272 | | | 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** | |  | | |  | | | | **119,65** | | | **115,94** | | | **93,45** | | | **3,75** | | | | | | | **123,86** | | | | | **0,2** | | | | | **26,92** | | | | **1323,**  **89** | | | | **2152,95** | | | | | **534,95** | | | | **32,9** | | | | **3477,73** | | |
| 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 | | № 106 | | | 205 | | | | 6,53 | | | 7,03 | | | 38,78 | | | | | | 0,05 | | | | | | 0,21 | | | | | 0,01 | | | 0,72 | | | | 78,67 | | | | 79,86 | | | | | 13,45 | | | | 0,45 | | | | 244,92 | | |
| Напиток из шиповника | | № 289 | | | 200 | | | | 0,68 | | |  | | | 21,01 | | | | | | 0,02 | | | | | | 60 | | | | |  | | | 0,34 | | | | 11,72 | | | | 3,12 | | | | | 3 | | | | 4,79 | | | | 46,87 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **21,76** | | | **12,8** | | | **121,89** | | | | | | **1,08** | | | | | | **60,21** | | | | | **0,03** | | | **2,5** | | | | **131,26** | | | | **239,14** | | | | | **65,39** | | | | **8,33** | | | | **649,09** | | |
| **Обед**  Салат из св.капусты с яблоками на р.м | | №6 | | | 100 | | | | 1,08 | | | 10,2 | | | 6,32 | | | | | | 0,03 | | | | | | 22,15 | | | | | 0,01 | | | 4,53 | | | | 30,88 | | | | 20,52 | | | | | 11,76 | | | | 1,19 | | | | 212,4 | | |
| Суп крестьянский с  крупой | | № 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 | | | | | 0,01 | | | 0,25 | | | | 10,03 | | | | 119,07 | | | | | 14,83 | | | | 2,84 | | | | 10,0 | | |
| Тефтели из говядины в | | № 201 | | | 100 | | | | 18,4 | | | 20,8 | | | 12,5 | | | | | | 0,06 | | | | | | 2,7 | | | | |  | | | 0,63 | | | | 17,4 | | | | 114,5 | | | | | 23,18 | | | | 1,07 | | | | 311,2 | | |
| томатный соус | | №265 | | | 30 | | | | 0,05 | | | 1,1 | | | 1,57 | | | | | | 0,01 | | | | | | 0,52 | | | | | 0,02 | | | 0,04 | | | | 1,33 | | | | 3,95 | | | | | 2,22 | | | | 0,12 | | | | 16,85 | | |
| отварные макароны | | № 227 | | | 200 | | | | 7,36 | | | 7,06 | | | 47,1 | | | | | | 0,1 | | | | | | 0,06 | | | | | 0,01 | | | 1,32 | | | | 15,2 | | | | 62,86 | | | | | 23,14 | | | | 1,22 | | | | 281,46 | | |
| Компот из изюма | | №280 | | | 200 | | | | 0,33 | | |  | | | 22,66 | | | | | | 0,01 | | | | | | 0,28 | | | | | 0,01 | | | 0,11 | | | | 51,84 | | | | 33,63 | | | | | 25,2 | | | | 7,17 | | | | 91,98 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **46,88** | | | **49,63** | | | **193,78** | | | | | | **1,1** | | | | | | **32,51** | | | | | **0,08** | | | **12,15** | | | | **231,57** | | | | **703,68** | | | | | **221,62** | | | | **21,08** | | | | **1540,68** | | |
| **Полдник**  Сдоба | | № 319 | | | 60 | | | | 4,7 | | | 3,67 | | | 35,3 | | | | | | 0,09 | | | | | | 0,02 | | | | |  | | | 0,72 | | | | 12,82 | | | | 47,43 | | | | | 18,31 | | | | 0,91 | | | | 193,6 | | |
| Кисель | | № 274 | | | 200 | | | | 1,36 | | |  | | | 29,02 | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | 0,68 | | | |  | | | | |  | | | | 0,1 | | | | 116,19 | | |
| **Итого по полднику** | |  | | |  | | | | **6,06** | | | **3,67** | | | **64,32** | | | | | | **0,09** | | | | | | **0,02** | | | | |  | | | **0,72** | | | | **13,5** | | | | **47,43** | | | | | **18,31** | | | | **1,01** | | | | **309,79** | | |
| **Ужин**  Винегрет овощной на растительным маслом | | № 1 | | | 100 | | | | 1,26 | | | 10,14 | | | 8,32 | | | | | | 0,04 | | | | | | 2,35 | | | | | 0,1 | | | 4,54 | | | | 20,25 | | | | 31,68 | | | | | 16,21 | | | | 0,6 | | | | 129,26 | | |
| Каша гороховая с маслом | | № 130 | | | 205 | | | | 23,06 | | | 5,12 | | | 50,84 | | | | | | 0,59 | | | | | | 0,03 | | | | | 0,01 | | | 0,72 | | | | 74,78 | | | | 177,02 | | | | | 66,11 | | | | 5,96 | | | | 328,18 | | |
| 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 ужину** | |  | | |  | | | | **33,91** | | | **16,43** | | | **133,02** | | | | | | **1,63** | | | | | | **2,4** | | | | | **0,11** | | | **6,46** | | | | **132,87** | | | | **347,33** | | | | | **133,12** | | | | **10,03** | | | | **800,58** | | |
| **2-ой Ужин**  апельсины | |  | | | 200 | | | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | | | **Итого по 2-му ужину** | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | | | **Итого за день** | |  | | |  | | | | **108,61** | | | **82,53** | | | **513,01** | | | | | | **3,9** | | | | | | **95,14** | | | | | **0,22** | | | **21,83** | | | | **509,2** | | | | **1337,58** | | | | | **438,44** | | | | **40,45** | | | | **3300,14** | | |
| 8  Д  Е  Н  Ь | | | | **Завтрак**  Каша ячневая с маслом | | №115 | | | 205 | | | | 7,23 | | | 6,67 | | | 39,54 | | | | | | 0,1 | | | | | | 0,28 | | | 0,01 | | | | | 0,72 | | | | 115,05 | | | | 191,58 | | | | | 42,87 | | | | 0,79 | | | | 246,87 | | |
| Бутерброд с сыром | | № 380 | | | 15/20 | | | | 1,7 | | | 15,1 | | | 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 | | | | 0,57 | | | | 59,5 | | |
| **Итого по завтраку** | |  | | |  | | | | **18,52** | | | **22,94** | | | **123,66** | | | | | | **1,5** | | | | | | **0,86** | | | **0,01** | | | | | **2,4** | | | | **162,49** | | | | **350,61** | | | | | **101,27** | | | | **4,44** | | | | **773,61** | | |
| **Обед**  Салат из свеклы с солеными огурцами на р.м | | №26 | | | 100 | | | | 1,26 | | | 10,08 | | | 7,76 | | | | | | 0,01 | | | | | | 4,2 | | |  | | | | | 3,42 | | | | 31,73 | | | | 35,1 | | | | | 32,81 | | | | 1,25 | | | | 126,8 | | |
| Суп картофельный из рыбных консервов | | № 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 из говядины паровые | | № 189 | | | 100 | | | | 15,8 | | | 16,82 | | | 8,2 | | | | | | 0,09 | | | | | | 0,19 | | |  | | | | | 0,92 | | | | 39,96 | | | | 186,85 | | | | | 30,41 | | | | 1,32 | | | | 252,5 | | |
| томатным соусом | | №265 | | | 30 | | | | 0,05 | | | 1,1 | | | 1,57 | | | | | | 0,01 | | | | | | 0,52 | | |  | | | | | 0,04 | | | | 1,33 | | | | 3,95 | | | | | 2,22 | | | | 0,12 | | | | 16,85 | | |
| картофельное пюре | | № 241 | | | 200 | | | | 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 сгущ. молоко | | №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 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** | |  | | |  | | | | **46,22** | | | **50,3** | | | **181,22** | | | | | | **1,25** | | | | | | **21,63** | | | **0,24** | | | | | **9,11** | | | | **361,47** | | | | **857,89** | | | | | **246,18** | | | | **12,67** | | | | **1411,42** | | |
| **Полдник**  Пирожки мясные | | № 335 | | | 60 | | | | 4,64 | | | 3,89 | | | 28,9 | | | | | | 0,06 | | | | | | 0,06 | | | 0,07 | | | | | 1,25 | | | | 11,56 | | | | 38,27 | | | | | 14,06 | | | | 0,85 | | | | 169,3 | | |
| Чай | | № 300 | | | 200 | | | | 0,12 | | |  | | | 12,04 | | | | | |  | | | | | | 0,02 | | |  | | | | |  | | | | 4,27 | | | | 6,43 | | | | | 3,3 | | | | 0,72 | | | | 48,64 | | |
| **Итого по полднику** | |  | | |  | | | | **4,76** | | | **3,89** | | | **40,94** | | | | | | **0,06** | | | | | | **0,08** | | | **0,07** | | | | | **1,25** | | | | **15,83** | | | | **44,7** | | | | | **17,36** | | | | **1,57** | | | | **217,94** | | |
| **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 | | |
| Каша «дружба»с маслом | | № 102 | | | 205 | | | | 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 | | № 286 | | | 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 ужину** | |  | | |  | | | | **17,14** | | | **19,66** | | | **113,55** | | | | | | **1,11** | | | | | | **20,78** | | | **0,01** | | | | | **6,41** | | | | **159,06** | | | | **266,77** | | | | | **89,59** | | | | **5,17** | | | | **698,46** | | |
| **2-ой Ужин**  Йогурт | |  | | | 125 | | | | 2,5 | | | 1,2 | | | 16 | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | | | **Итого по 2-му ужину** | |  | | |  | | | | **2,5** | | | **1,2** | | | **16** | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | | | **Итого за день** | |  | | |  | | | | **89,14** | | | **97,99** | | | **475,37** | | | | | | **3,92** | | | | | | **43,35** | | | **0,33** | | | | | **19,17** | | | | **698,85** | | | | **1519,97** | | | | | **454,4** | | | | **23,85** | | | | **3101,43** | | |
| 9  Д  Е  Н  Ь | | | | **Завтрак**  Лапша молочная | | № 53 | | | 250 | | | | 6,98 | | | 7,65 | | | 24,66 | | | | | | 0,05 | | | | 0,45 | | | | | 0,02 | | | | | 0,39 | | | | 179,4 | | | | 138,15 | | | | | 23,98 | | | | 0,46 | | | | 195,16 | | |
| Бутерброд с сыром | | № 376 | | | 20/20 | | | | 6,62 | | | 9,48 | | | 10,06 | | | | | | 0,04 | | | | 0,7 | | | | |  | | | | | 0,36 | | | | 7,2 | | | | 15,3 | | | | | 5,7 | | | | 0,27 | | | | 137,50 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **23,19** | | | **18,3** | | | **108,58** | | | | | | **1,09** | | | | **1,17** | | | | | **0,02** | | | | | **1,95** | | | | **224,44** | | | | **292,08** | | | | | **80,48** | | | | **4,2** | | | | **675,8** | | |
| **Обед**  Салат из свежих огурцов и помидор на р.м | | №18 | | | 100 | | | | 0,98 | | | 5,13 | | | 4,54 | | | | | | 0,05 | | | | 18,27 | | | | | 0,26 | | | | | 4,63 | | | | 30,49 | | | | 37,26 | | | | | 18,34 | | | | 0,86 | | | | 95,81 | | |
| Рассольник со сметаной | | № 41 | | | 250 | | | | 5,03 | | | 11,3 | | | 32,38 | | | | | | 0,07 | | | | 6,57 | | | | | 0,01 | | | | | 2,4 | | | | 31,25 | | | | 54,6 | | | | | 26,36 | | | | 0,97 | | | | 149,6 | | |
| 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 из мяса птицы | | № 211 | | | 210 | | | | 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 кураги | | № 280 | | | 200 | | | | 0,33 | | |  | | | 22,66 | | | | | | 0,01 | | | | 0,28 | | | | | 0,01 | | | | | 0,11 | | | | 51,84 | | | | 33,63 | | | | | 25,2 | | | | 7,17 | | | | 91,98 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **60,89** | | | **64,49** | | | **188,83** | | | | | | **1,12** | | | | **30,14** | | | | | **0,38** | | | | | **11,93** | | | | **239,62** | | | | **869,47** | | | | | **224,44** | | | | **21,96** | | | | **1570,68** | | |
| **Полдник**  Запеканка из творога с повидлом | | № 110 | | | 200 | | | | 29,22 | | | 12,11 | | | 29,1 | | | | | | 0,1 | | | | 2,71 | | | | | 0,06 | | | | | 1,41 | | | | 72,81 | | | | 208,22 | | | | | 56,91 | | | | 1,21 | | | | 342,23 | | |
| Кисель | | № 200 | | | 200 | | | | 1,36 | | |  | | | 29,02 | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | 0,68 | | | |  | | | | |  | | | | 0,1 | | | | 116,19 | | |
| **Итого по полднику** | |  | | |  | | | | **30,58** | | | **12,11** | | | **58,12** | | | | | | **0,1** | | | | **2,71** | | | | | **0,06** | | | | | **1,41** | | | | **73,49** | | | | **208,22** | | | | | **56,91** | | | | **1,31** | | | | **458,42** | | |
| **Ужин**  Салат картофельный с зеленым горошком р.м. | | № 31 | | | 100 | | | | 3,04 | | | 11,38 | | | 10,76 | | | | | | 0,07 | | | | 11,2 | | | | | 0,22 | | | | | 2,31 | | | | 19,87 | | | | 52,31 | | | | | 16,71 | | | | 0,74 | | | | 157 | | |
| Отварная колбаса | | № 205 | | | 100 | | | | 6,62 | | | 16,04 | | | 1,57 | | | | | |  | | | | 0,03 | | | | |  | | | | | 0,4 | | | | 41,25 | | | | 87,55 | | | | | 10,61 | | | | 1,08 | | | | 179,72 | | |
| Гречневая каша | | № 219 | | | 205 | | | | 11,64 | | | 7,24 | | | 60,0 | | | | | | 0,28 | | | | 0,26 | | | | |  | | | | | 0,64 | | | | 51,52 | | | | 270,34 | | | | | 70,58 | | | | 5,98 | | | | 351,74 | | |
| Клюквенный напиток | | №290 | | | 200 | | | | 0,11 | | |  | | | 21,07 | | | | | |  | | | | 0,75 | | | | |  | | | | | 0,2 | | | | 2,66 | | | | 1,72 | | | | | 1,2 | | | | 0,15 | | | | 84,69 | | |
| 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** | |  | | |  | | | | **30,88** | | | **35,83** | | | **155,22** | | | | | | **1,35** | | | | **12,24** | | | | | **0,22** | | | | | **4,75** | | | | **148,87** | | | | **544,12** | | | | | **146,6** | | | | **10,7** | | | | **1067,65** | | |
| **2-ой Полдник**  Бананы | |  | | | 200 | | | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | | | **Итого по 2-му ужину** | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | | | **Итого за день** | |  | | |  | | | | **145,54** | | | **130,73** | | | **510,75** | | | | | | **3,66** | | | | **46,26** | | | | | **0,68** | | | | | **20,04** | | | | **686,42** | | | | **1913,89** | | | | | **508,43** | | | | **38,17** | | | | **3772,55** | | |
| 10  Д  Е  Н  Ь | | | **Завтрак**  Каша пшенная с маслом | | | | № 112 | | | 205 | | | | 6,04 | | | 7,27 | | | 34,29 | | | 0,13 | | | | | | | 0,29 | | | | | 0,02 | | | | | 0,17 | | | | 111,22 | | | | 145 | | | 35,59 | | | | | | 2,49 | | | | 227,1 | |
| Бутерброд с повидлом | | | | № 381 | | | 40/20 | | | | 1,72 | | | 4,2 | | | 32,9 | | | 0,3 | | | | | | | 0,2 | | | | | 0,1 | | | | | 0,33 | | | | 10,5 | | | | 23,85 | | | 10,3 | | | | | | 0,68 | | | | 176,3 | |
| Чай  Хлеб пшеничный | | | | № 300 | | | 200  100 | | | | 0,12  7,6 | | | 0,9 | | | 12,04  49,7 | | | 0,6 | | | | | | | 0,02 | | | | |  | | | | | 1,2 | | | | 4,27  24 | | | | 6,43  88 | | | 3,3  34 | | | | | | 0,72  2 | | | | 48,64  235 | |
| ржаной | | | |  | | | 25 | | | | 1,87 | | | 0,27 | | | 12,12 | | | 0,4 | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | 9,57 | | | | 44,2 | | | 13,5 | | | | | | 0,75 | | | | 59,5 | |
| **Итого по завтраку** | | | |  | | |  | | | | **17,35** | | | **12,64** | | | **141,05** | | | **1,43** | | | | | | | **0,51** | | | | | **0,12** | | | | | **1,7** | | | | **159,56** | | | | **307,48** | | | **96,69** | | | | | | **6,64** | | | | **746,54** | |
| **Обед**  Салат морковный с р.м | | | | №4 | | | 100 | | | | 1,14 | | | 10,08 | | | 10,38 | | | 0,04 | | | | | | | 0,44 | | | | | 0,1 | | | | | 4,75 | | | | 35,91 | | | | 36,85 | | | 25,85 | | | | | | 1,09 | | | | 136,8 | |
| Суп картофельный с бобовчми | | | | № 45 | | | 250 | | | | 2,34 | | | 3,89 | | | 13,61 | | | 0,16 | | | | | | | 3,13 | | | | | 0,01 | | | | | 0,21 | | | | 28,43 | | | | 69,03 | | | 26,6 | | | | | | 1,74 | | | | 98,70 | |
| 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 | | | | | | 0,09 | | | | 331,53 | |
| отварные макароны | | | | №285 | | | 200 | | | | 2,01 | | | 2,39 | | | 25,65 | | | 0,02 | | | | | | | 0,28 | | | | | 0,01 | | | | | 0,05 | | | | 88,96 | | | | 64,12 | | | 9,52 | | | | | | 0,56 | | | | 131,87 | |
| Какао со сгущ.молоком | | | | № 271 | | | 200 | | | | 3,78 | | | 3,91 | | | 26,04 | | | 0,02 | | | | | | | 0,38 | | | | |  | | | | | 0,05 | | | | 121,24 | | | | 117,36 | | | 16,52 | | | | | | 1,22 | | | | 154,15 | |
| 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** | | | |  | | |  | | | | **48,3** | | | **47,21** | | | **170,62** | | | **1,17** | | | | | | | **6,78** | | | | | **0,132** | | | | | **8,78** | | | | **366,43** | | | | **914,43** | | | **215,65** | | | | | | **14,22** | | | | **1339,25** | |
| **Полдник**  Ватрушки 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 | |
| Сок | | | | № 293 | | | 200 | | | | 2,0 | | | 0,20 | | | 5,80 | | | 0,04 | | | | | | | 8,0 | | | | | 0,01 | | | | | 0,20 | | | | 40,0 | | | | 36,0 | | | 20,0 | | | | | | 0,4 | | | | 36 | |
| **Итого по полднику** | | | |  | | |  | | | | **9,08** | | | **2,83** | | | **47,61** | | | **0,09** | | | | | | | **8,04** | | | | | **0,02** | | | | | **1,22** | | | | **58,66** | | | | **76,31** | | | **30,46** | | | | | | **0,84** | | | | **255,07** | |
| **Ужин**  Салат из св.капусты с рас.маслом | | | | № 4 | | | 100 | | | | 0,84 | | | 5,06 | | | 5,32 | | | 0,04 | | | | | | | 28,7 | | | | |  | | | | | 4,52 | | | | 45,52 | | | | 31,54 | | | 17,24 | | | | | | 0,58 | | | | 70,02 | |
| 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 | |
| Кофейный напиток со сгущ.молоком | | | | № 285 | | | 200 | | | | 2,01 | | | 2,39 | | | 25,65 | | | 0,02 | | | | | | | 0,28 | | | | | 0,01 | | | | | 0,05 | | | | 88,96 | | | | 64,12 | | | 9,52 | | | | | | 0,09 | | | | 131,87 | |
| 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** | | | |  | | |  | | | | **16,5** | | | **18,0** | | | **129,07** | | | **1,28** | | | | | | | **54,32** | | | | | **0,07** | | | | | **8,73** | | | | **251,57** | | | | **380,26** | | | **119,94** | | | | | | **5,0** | | | | **739,67** | |
| **2-ой Ужин**  кефир | | | | №272 | | | 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** | | | |  | | |  | | | | **96,83** | | | **87,06** | | | **496,53** | | | **4,05** | | | | | | | **71,05** | | | | | **0,38** | | | | | **20,43** | | | | **1076,22** | | | | **1858,48** | | | **490,74** | | | | | | **26,9** | | | | **3193,05** | |

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.)