

	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР
Завтрак	Каша "Дружба" - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 90 Какао с молоком - 200	Каша пшенная жидкая - 250 Омлет натуральный - 60 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 90 Чай с сахаром - 200	Сосиски отварные - 120 Картофель отварной - 200 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 80 Напиток из цикория с молоком - 200
1-й завтрак	Шарлотка с яблоками - 100 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Печенье - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Запеканка манная со свежими плодами (яблоко) - 150 Джем (порциями) - 50 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (заправка) - 150 Свекольник - 250 Сметана - 10 Котлеты Пермские - 100 Пюре из тыквы - 230 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной и морской (масло) - 150 Солянка рыбная (горбуша) - 250 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 250 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат витаминный (заправка) - 150 Суп-пюре из картофеля - 250 Сметана - 10 Пудинг из говядины - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 230 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200
Полдник	Ватрушка «Лакомка» - 100 Фрукты свежие - 110 Курага (порциями) - 20 Напиток из шиповника - 200	Кекс «Детский» - 100 Масло сливочное (порциями) - 10 Фрукты свежие - 110 Курага (порциями) - 20 Напиток из шиповника - 200	Сырники из творога запеченные - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток - 200
Ужин	Шницель рыбный натуральный (горбуша) - 100 Пюре картофельное - 230 Помидоры (консерв.) порциями - 75 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Пюре из овощей (морковь) - 100 Пудинг творожный запеченный - 200 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Кофейный напиток с молоком - 200	Шницели из птицы припущенные (кура) - 100 Капуста тушеная - 230 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Чай с лимоном - 200
2-й ужин	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 20	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 25	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 20

1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	1 неделя - СБ	1 неделя - ВС
Суп молочный с макаронными изделиями - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 90 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Омлет с рисовой кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 100 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 90 Какао с молоком - 200	Каша гречневая вязкая - 250 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 70 Чай с лимоном - 200	Каша рисовая молочная жидкая - 250 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 70 Напиток из цикория с молоком - 200
Вафли - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пряники - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Запеканка пшеничная со свежими плодами (яблоко) - 150 Джем (порциями) - 50 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Вафли - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат картофельный с редькой и яблоками (заправка) - 150 Рассольник домашний - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины - 100 Пюре из овощей (морковь) - 200 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат сельдь с картофелем - 150 Суп крестьянский с крупой - 250 Сметана - 10 Кнели мясные из говядины - 100 Макаронные изделия отварные - 200 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из яблок с лимоном - 200	Винегрет овощной (масло) - 150 Суп картофельный с бобовыми - 250 Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 120 Рагу из овощей (1-й вариант) - 200 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 150 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Фрикадельки мясные - 50 Сметана - 10 Рыба припущенная (горбуша) - 180 Картофельный пудинг - 230 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200
Булочка российская - 90 Масло сливочное (порциями) - 15 Курага (порциями) - 20 Фрукты свежие - 110 Компот из свежих фруктов - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 200 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 100 Фрукты свежие - 110 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Запеканка пшеничная - 200 Варение из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток - 200
Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая) - 160 Картофельный пудинг - 200 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Напиток клюквенный - 200	Голубцы ленивые - 100 Пюре картофельное с морковью - 230 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Чай с молоком - 200	Оладьи из печени по-кунцевски - 120 Картофель отварной в молоке - 230 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Кисель из мандаринов - 200	Пюре из овощей (морковь) - 100 Пудинг творожный запеченный - 200 Джем (порциями) - 50 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Чай с медом, вареньем или джемом - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 25	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 20	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 20	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 25

2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
Омлет с пшениной кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 100 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 90 Чай с молоком - 200	Каша "Дружба" - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 80 Какао с молоком - 200	Каша пшеничная молочная жидкая - 250 Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант) - 40 Хлеб пшеничный формовой - 70 Чай с медом, вареньем или джемом - 200
Печенье - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пряники - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Запеканка рисовая со свежими плодами (яблоко) - 150 Джем (порциями) - 50 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной - 150 Борщ с картофелем - 250 Сметана - 10 Мясо тушеное - 100 Макаронные изделия отварные - 200 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат из капусты белокочанной и морской (заправка) - 150 Рассольник домашний - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины - 100 Пюре из тыквы - 230 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат сельдь с картофелем - 150 Суп-пюре из картофеля - 250 Сметана - 10 Гуляш из говядины - 100 Пюре картофельное - 230 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из яблок с лимоном - 200
Сырники из творога запеченные - 100 Варенье из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 110 Кисель из черники - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 200 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 100 Фрукты свежие - 110 Кисель из мандаринов - 200
Птица в соусе с томатом (кура) - 140 Картофель отварной с луком - 200 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Напиток из шиповника - 200	Котлеты "Нежные" - 100 Капуста отварная - 230 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Чай с лимоном - 200	Рыба отварная (филе минтая) - 180 Картофель отварной - 230 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из апельсинов с яблоками - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 25	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 20	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 20

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ	2 неделя - СБ	2 неделя - ВС
Макаронник (макаронная запеканка) - 250 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 70 Напиток из цикория с молоком - 200	Суп молочный с крупой (гречневый) - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 90 Какао с молоком - 200	Каша рисовая молочная жидкая - 250 Омлет натуральный - 60 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 90 Кофейный напиток с молоком - 200	Запеканка пшеничная с творогом - 250 Джем (порциями) - 50 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 90 Чай с молоком - 200
Печенье - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Шарлотка с яблоками - 100 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Вафли - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пряники - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат из свёклы с чесноком (масло) - 150 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 10 Тефтели из говядины в молочном соусе - 100 Пюре картофельное с морковью - 230 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат витаминный (заправка) - 150 Свекольник - 250 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 250 Огурцы соленные (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Винегрет овощной (масло) - 150 Уха рыбацкая (горбуша) - 250 Голубцы ленивые - 100 Пюре картофельное - 230 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат картофельный с редькой и яблоками (заправка) - 150 Рассольник домашний на мясном бульоне - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины с овощами - 100 Пюре из тыквы - 230 Хлеб пшеничный формовой - 90 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200
Булочка дорожная - 100 Масло сливочное (порциями) - 10 Фрукты свежие - 110 Напиток клюквенный - 200	Сырники из творога запеченные - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 110 Чай с лимоном - 200	Запеканка пшеничная - 200 Варение из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 110 Кисель из апельсинов - 200	Пицца школьная - 150 Фрукты свежие - 110 Курага (порциями) - 20 Кофейный напиток - 200
Пюре из овощей (морковь) - 100 Пудинг творожный запеченный - 200 Джем (порциями) - 50 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Чай с молоком - 200	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (горбуша) - 250 Кукуруза отварная (конс) - 75 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Напиток из шиповника - 200	Котлеты "Школьные" - 100 Пюре картофельное с морковью - 230 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Чай с сахаром - 200	Рыба припущенная (филе минтая) - 180 Картофельный пудинг - 230 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Напиток из цикория с молоком - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 25	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 20	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 25	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 20

Приложение 2/ Меню и химический состав рациона для детей 12-18 лет на зимне-весенний период

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПН											
	Завтрак											
226	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,5	0,1	1,3	130	140	31	0,4
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
462/7	Какао с молоком	200	4,4	3,5	14,3	106,5	0	0,7	117	119	41	1,6
	Итого		21,1	27,7	86,4	679,9	0,2	2,1	445	421	92	3,2
	2-й завтрак											
527	Шарлотка с яблоками	100	3,1	5,4	21,3	146,3	0	1,7	28	39	8	1,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		4,5	6	51,3	277,5	0	15,7	58	64	25	6,1
	Обед											
42з	Салат картофельный с зеленым горошком	150	3	4,9	12,9	108	0,1	13,3	22	77	27	1,1
98В	Свекольник	250	2,1	4,7	10,7	93,8	0,1	8,1	39	66	30	1,5
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
341	Котлеты Пермские	100	15	15,2	11,7	243,5	0,1	0,9	49	142	20	2,4
173	Пюре из тыквы	230	2,5	8,2	10	123,8	0,1	9,7	68	63	35	1
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		35,6	36,3	141,8	1037,7	0,6	32,2	262	556	179	10,8
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	100	13,6	26,1	28,2	401,8	0,1	0,2	112	167	18	0,7
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
85к	Курага (порциями)	20	0,7	0	6,8	30,5	0	0,5	21	20	14	0,4
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итого		14,7	26,5	55,1	518,4	0,1	91,7	163	202	45	4,1
	Ужин											
310г	Шницель рыбный натуральный (горбуша)	100	19,1	5,9	9,8	168,4	0,2	2,9	64	205	36	1,4
377мс	Пюре картофельное	230	4,9	9,1	20,5	183,8	0,2	8,2	61	128	44	1,6
149п	Помидоры (консерв.) порциями	75	0,8	0,1	2,6	14,5	0	10,1	8	26	11	0,6
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
458/2	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,4	0,1	13	54,5	0	0,4	11	17	9	1,5
	Итого		33	16,4	93,5	653,5	0,5	21,6	185	512	140	8,2
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	20	1,7	1,6	12,1	69,4	0	0	4	14	3	0,3
	Итого		7,5	6,6	20,1	169,6	0,1	1,4	244	194	31	0,5
	Итого день		116,4	119,5	448,2	3336,6	1,5	164,7	1357	1949	512	32,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ											
	Завтрак											
233	Каша пшенная жидкая	250	7,5	8,6	35,7	249,8	0,2	1,5	150	188	46	1,2
268	Омлет натуральный	60	5,2	8,3	1,3	100,1	0	0,1	46	90	7	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
457/2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	10	15	8	1,6
	Итого		20	24,9	95,4	685,5	0,3	1,6	226	354	74	4,8
	2-й завтрак											
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0	0	14	45	10	1,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		5,2	5,5	67,2	339	0	14	44	70	27	6,1
	Обед											
8м	Салат из капусты белокочанной и морской	150	2	9,1	8,1	122,5	0,1	22,3	61	47	67	5,4
112г	Солянка рыбная (горбуша)	250	9,4	6,2	2,3	102,7	0,1	1,9	41	120	27	0,8
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
334	Запеканка картофельная с мясом	250	23,3	18,2	18,4	330	0,2	11,8	33	243	48	3,7
987	Хлеб пшеничный формовой	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,1	0	14	46	10	0,8
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
494к	Компот из плодов или ягод сушеных (кураг)	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	Итого		46,6	36,7	114,1	973,2	0,6	36,3	226	614	212	14,4
	Полдник											
549	Кекс «Детский»	100	6,1	19,4	34,5	336,8	0,1	0	30	71	15	1,1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
85к	Курага (порциями)	20	0,7	0	6,8	30,5	0	0,5	21	20	14	0,4
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0	27,6	110,8	0	0	7	8	2	0,3
	Итого		7,4	27	79,8	593,2	0,1	11,5	78	114	41	4,2
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	100	1,2	5,7	4,9	75,7	0	2,4	26	48	31	0,5
285	Пудинг творожный запеченный	200	27,2	11,2	35,5	351,8	0,1	0,4	262	369	40	1,6
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		39,4	20,8	144,7	923,8	0,2	4,7	443	638	128	5,5
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	25	2,1	2	15,1	86,7	0	0	5	18	4	0,3
	Итого		7,9	7	23,1	186,9	0,1	1,4	245	198	32	0,5
	Итого день		126,5	121,9	524,3	3701,6	1,3	69,5	1262	1988	514	35,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - СР											
	Завтрак											
353с	Сосиски отварные	120	11,9	21,6	0,5	244,1	0,1	0	34	134	18	1,7
152мс	Картофель отварной	200	3,7	7,7	20,7	166,6	0,2	26,8	22	103	38	1,5
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,1	0	16	52	11	0,9
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	Итого		26,3	44,5	78,9	821	0,5	27,6	254	426	93	4,4
	2-й завтрак											
245	Запеканка манная со свежими плодами (я	150	5,7	3,6	32,7	186,4	0,1	1,9	90	95	18	1,3
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		6,9	3,8	88,7	417,2	0,1	7,1	110	118	30	4,3
	Обед											
2з	Салат витаминный (заправка)	150	1,9	4,7	8,6	84,9	0,1	19,7	52	48	30	1,4
132В	Суп-пюре из картофеля	250	5	6	18	146	0,1	8,7	122	144	38	1,2
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
342	Пудинг из говядины	100	21,8	15,6	0	227,9	0	0	9	169	20	2,8
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	230	5,3	12,3	22,9	223,8	0,1	11,6	110	139	54	1,9
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
494из	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм	200	0,5	0,1	26,2	107,3	0	0	16	24	8	0,6
	Итого		46,9	41,9	152,1	1175,1	0,5	40	373	713	203	12
	Полдник											
286	Сырники из творога запеченные	100	15,5	5,9	21,3	199,8	0,1	0,2	147	207	22	0,7
86с	Варение из черной смородины (порциями)	50	0,3	0	37,1	150,2	0	20	11	8	7	0,2
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		17,8	6,3	69,2	405,5	0,1	31,5	230	265	45	3,4
	Ужин											
372/ш	Шницели из птицы припущенные (кура)	100	17,1	11,6	8,8	208,2	0,1	0,2	41	108	20	1,5
380	Капуста тушеная	230	5,1	7,8	18,5	164,9	0,1	32,7	138	102	53	2
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		30,5	20,7	89,1	665,2	0,3	33,9	233	363	122	8,3
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	20	1,7	1,6	12,1	69,4	0	0	4	14	3	0,3
	Итого		7,5	6,6	20,1	169,6	0,1	1,4	244	194	31	0,5
	Итого день		135,9	123,8	498,1	3653,5	1,6	141,5	1444	2079	524	32,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ											
	Завтрак											
140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,3	23,5	179,7	0,1	1,1	203	172	25	0,6
75из	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,8	7,4	0	89,7	0	0,2	220	125	9	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
458\2	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,4	0,1	13	54,5	0	0,4	11	17	9	1,5
	Итого		20,2	25,4	81	633,9	0,2	1,7	456	376	56	3,4
	2-й завтрак											
588	Вафли	50	1,9	15,3	31,2	270,5	0	0	4	21	3	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		3,3	15,9	61,2	401,6	0	14	34	46	20	5,3
	Обед											
41з	Салат картофельный с редькой и яблокам	150	2	4,9	12,3	101,5	0,1	13,1	27	55	30	1,5
101В	Рассольник домашний	250	2,1	5,1	13,7	108,7	0,1	10	29	65	28	1,1
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
339	Котлеты из говядины	100	13,9	8,1	15,2	189	0,1	0,3	51	130	20	1,8
383м	Пюре из овощей (морковь)	200	2,4	11,3	9,9	151,4	0,1	4,8	51	96	61	1,1
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		33,4	32,7	147,6	1019,2	0,6	28,4	242	554	206	10,3
	Полдник											
544	Булочка российская	90	6,1	6,9	42,8	257,9	0,1	0	21	50	9	0,7
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
85к	курага (порциями)	20	0,7	0	6,8	30,5	0	0,5	21	20	14	0,4
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
477	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	25	102,9	0	10,4	21	18	6	0,2
	Итого		7,8	18,3	85,6	539,3	0,1	21,9	85	104	39	3,7
	Ужин											
299фм	Рыба, тушенная в томате с овощами (фил	160	15,1	2,9	7,9	117,9	0,1	3	57	259	66	1,2
185	Картофельный пудинг	200	7,5	8,5	26,6	212,8	0,2	7,3	39	152	43	1,9
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
497	Напиток клюквенный	200	0,1	0	10	40,6	0	1,1	3	2	3	0,1
	Итого		30,6	19,8	92,2	669,8	0,4	11,4	142	552	152	6,3
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	25	2,1	2	15,1	86,7	0	0	5	18	4	0,3
	Итого		7,9	7	23,1	186,9	0,1	1,4	245	198	32	0,5
	Итого день		103,2	119,1	490,7	3450,8	1,4	78,8	1204	1830	505	29,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ											
	Завтрак											
270	Омлет с рисовой кашей	200	15,6	19,3	16,9	304	0,1	0,3	111	267	27	2,7
157к	Кукуруза отварная (конс)	100	2,7	3,8	1,6	51,4	0	2,7	8	1	0	1
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
462/7	Какао с молоком	200	4,4	3,5	14,3	106,5	0	0,7	117	119	41	1,6
	Итого		29,6	38,2	77,3	772	0,2	3,7	258	449	81	6,3
	2-й завтрак											
589	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	4	20	4	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		3,8	2,5	60	277,5	0	14	34	45	21	5,3
	Обед											
45	Салат сельдь с картофелем	150	8,6	12,7	11,1	193,6	0,1	14,5	41	160	36	1,2
119В	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	10,3	95,7	0,1	7,5	36	71	28	1
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
337	Кнели мясные из говядины	100	14,2	12	3,8	179,6	0	0,6	56	132	18	1,6
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,4	39,4	253,8	0,1	0	18	61	12	1,4
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	14	8	6	1,2
	Итого		45,3	40,5	159,8	1186,3	0,5	25,9	229	621	153	10,5
	Полдник											
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	200	19,7	23,1	51,6	493,1	0,2	0	49	189	29	2,5
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		23,1	26,2	83,3	661,8	0,2	11,7	175	277	52	5
	Ужин											
333	Голубцы ленивые	100	10,5	11,7	4,1	163,5	0	7,3	25	121	20	1,6
378	Пюре картофельное с морковью	230	4,4	9,3	19,4	179,1	0,2	6,2	68	141	71	1,8
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
460/2	Чай с молоком	200	1,8	1,4	16,2	83,9	0	0,3	64	54	15	1,7
	Итого		24,6	30,8	87,4	725	0,3	13,8	200	455	146	8,2
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	20	1,7	1,6	12,1	69,4	0	0	4	14	3	0,3
	Итого		7,5	6,6	20,1	169,6	0,1	1,4	244	194	31	0,5
	Итого день		133,9	144,8	487,9	3792,1	1,3	70,5	1140	2041	484	35,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - СБ											
	Завтрак											
213	Каша гречневая вязкая	250	11,1	9,6	39,9	290	0,2	0,8	144	276	138	4,2
63	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,4	0	0,1	207	135	14	0,4
987	Хлеб пшеничный формовой	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,1	0	14	46	10	0,8
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		23,8	19,4	98,4	663,1	0,3	1,9	378	474	171	7,1
	2-й завтрак											
247	Запеканка пшеничная со свежими плодами (	150	6,5	5,2	33,7	207,1	0,2	1,9	93	146	39	1,8
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		7,7	5,4	89,7	437,8	0,2	7,1	113	169	51	4,8
	Обед											
47м	Винегрет овощной (масло)	150	2	9,3	9,8	130,7	0,1	9,2	34	63	27	1,2
114В	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,4	11	83,5	0,1	8	27	67	26	1
374к	Котлеты рубленые из птицы с соусом мол	120	14,9	12,5	11,7	218,9	0,1	1	128	131	24	1,2
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	4,6	10,7	19,9	194,6	0,1	10,1	95	121	47	1,7
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
494к	Компот из плодов или ягод сушеных (кура	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	Итого		36,9	37,7	147,3	1076,8	0,6	28,6	371	593	196	9,8
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	100	13,6	26,1	28,2	401,8	0,1	0,2	112	167	18	0,7
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
486я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	3	2	2	0,5
	Итого		14,1	26,6	50,1	496,3	0,1	11,8	133	181	30	3,6
	Ужин											
357\м	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,5	7,5	17,1	217,7	0,1	8,1	25	309	24	6,1
154мс	Картофель отварной в молоке	230	6,9	10,5	31,4	247,6	0,2	28,1	99	166	49	1,8
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
478	Кисель из мандаринов	200	0,4	0,1	24,7	101,3	0	6,5	21	15	5	0,1
	Итого		35,7	26,5	120,9	865,1	0,4	42,7	188	629	118	11,1
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	20	1,7	1,6	12,1	69,4	0	0	4	14	3	0,3
	Итого		7,5	6,6	20,1	169,6	0,1	1,4	244	194	31	0,5
	Итого день		125,7	122,2	526,5	3708,8	1,7	93,5	1427	2240	597	36,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ВС											
	Завтрак											
234	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	8,6	40,8	268,2	0,1	1,9	184	191	40	0,2
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11	10	146	0	0	8	18	3	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,1	0	14	46	10	0,8
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	Итого		18,3	23,9	103,3	702	0,3	2,7	384	388	79	1,5
	2-й завтрак											
588	Вафли	50	1,9	15,3	31,2	270,5	0	0	4	21	3	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		3,3	15,9	61,2	401,6	0	14	34	46	20	5,3
	Обед											
34з	Салат из свёклы с чесноком (заправка)	150	2,1	4,6	11,6	96,4	0	7,9	52	57	29	1,9
104В	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	4,4	64,4	0	10,1	35	45	20	0,8
145	Фрикадельки мясные	50	10	8	0,4	113,3	0	0,2	8	105	12	1,6
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
296г	Рыба припущенная (горбуша)	180	39,8	12,6	1,8	279,6	0,3	6,2	53	287	53	1,3
185	Картофельный пудинг	230	8,6	9,8	30,6	244,7	0,2	8,4	44	175	49	2,2
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		75	42,8	145,3	1267	0,7	33	276	877	230	12,6
	Полдник											
242	Запеканка пшеничная	200	7,1	5,2	42,5	245,7	0,2	0	28	138	44	1,7
86с	Варение из черной смородины (порциями)	50	0,3	0	37,1	150,2	0	20	11	8	7	0,2
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		9,4	5,6	90,4	451,4	0,2	31,3	111	196	67	4,4
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	100	1,2	5,7	4,9	75,7	0	2,4	26	48	31	0,5
285	Пудинг творожный запеченный	200	27,2	11,2	35,5	351,8	0,1	0,4	262	369	40	1,6
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
458/2	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,4	0,1	13	54,5	0	0,4	11	17	9	1,5
	Итого		36,9	25,4	136,9	924,6	0,2	4,4	348	582	124	6,9
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	25	2,1	2	15,1	86,7	0	0	5	18	4	0,3
	Итого		7,9	7	23,1	186,9	0,1	1,4	245	198	32	0,5
	Итого день		150,8	120,6	560,2	3933,5	1,5	86,8	1398	2287	552	31,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПН											
	Завтрак											
271	Омлет с пшенной кашей	200	17,4	20,1	22,4	339,6	0,2	0,3	119	309	43	3,5
157к	Кукуруза отварная (конс)	100	2,7	3,8	1,6	51,4	0	2,7	8	1	0	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
460/2	Чай с молоком	200	1,8	1,4	16,2	83,9	0	0,3	64	54	15	1,7
	Итого		28,8	33,2	84,6	751,9	0,3	3,3	211	425	71	7,2
	2-й завтрак											
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0	0	14	45	10	1,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		5,2	5,5	67,2	339	0	14	44	70	27	6,1
	Обед											
43о	Салат картофельный с огурцами соленым	150	2,2	9,4	11,9	140,9	0,1	14,8	16	64	25	0,9
94В	Борщ с картофелем	250	2	4,5	10,1	89,2	0,1	8,8	35	65	29	1,4
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
321	Мясо тушеное	100	11,7	14,4	2,3	185,7	0	0,3	11	123	18	1,9
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,4	39,4	253,8	0,1	0	18	61	12	1,4
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
486г	Компот из свежих плодов и ягод (груша)	200	0,1	0,1	11,3	45,9	0	0,4	4	3	2	0,5
	Итого		35,8	39	151,4	1100,6	0,5	24,3	148	505	139	10,2
	Полдник											
286	Сырники из творога запеченные	100	15,5	5,9	21,3	199,8	0,1	0,2	147	207	22	0,7
86с	Варение из черной смородины (порциями)	50	0,3	0	37,1	150,2	0	20	11	8	7	0,2
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0	27,6	110,8	0	0	7	8	2	0,3
	Итого		16,3	6,3	96,8	509,9	0,1	31,2	183	235	41	3,6
	Ужин											
367к	Птица в соусе с томатом (кура)	140	22	22,9	3,5	307,7	0,1	1,3	41	105	25	1,8
153мр	Картофель отварной с луком	200	4,2	8,6	23,5	188,5	0,2	27,8	33	124	42	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итого		34	32,7	83,9	765,7	0,4	109,1	127	368	110	7,3
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	25	2,1	2	15,1	86,7	0	0	5	18	4	0,3
	Итого		7,9	7	23,1	186,9	0,1	1,4	245	198	32	0,5
	Итого день		128	123,7	507	3654,1	1,4	183,3	958	1801	420	34,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ											
	Завтрак											
226	Каша "Дружба"	250	6,5	8,4	34,5	239,4	0,1	1,7	163	175	38	0,6
75из	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,8	7,4	0	89,7	0	0,2	220	125	9	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,1	0	16	52	11	0,9
462/7	Какао с молоком	200	4,4	3,5	14,3	106,5	0	0,7	117	119	41	1,6
	Итого		22,9	30,8	88,4	722,3	0,2	2,6	520	475	99	3,4
	2-й завтрак											
589	Пряники	50	3	2,4	37,5	182,9	0	0	6	25	4	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		4,4	3	67,5	314,1	0	14	36	50	21	5,4
	Обед											
8з	Салат из капусты белокочанной и морской	150	2,4	4,7	9,2	88,2	0,1	26,9	71	53	70	5,5
101В	Рассольник домашний	250	2,1	5,1	13,7	108,7	0,1	10	29	65	28	1,1
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
339	Котлеты из говядины	100	13,9	8,1	15,2	189	0,1	0,3	51	130	20	1,8
173	Пюре из тыквы	230	2,5	8,2	10	123,8	0,1	9,7	68	63	35	1
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
494к	Компот из плодов или ягод сушеных (кура	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	Итого		34,3	29,4	143,3	974,6	0,6	47,2	314	527	226	14,1
	Полдник											
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	200	19,7	23,1	51,6	493,1	0,2	0	49	189	29	2,5
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		23,1	26,2	83,3	661,8	0,2	11,7	175	277	52	5
	Ужин											
373	Котлеты "Нежные"	100	18,7	12,5	6,5	213,4	0,1	0,7	203	195	37	1,6
155к	Капуста отварная	230	2,5	8,1	5,1	103,5	0	15,5	74	44	24	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		29,6	29,1	73,5	675,1	0,2	17,2	333	395	110	7,4
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	20	1,7	1,6	12,1	69,4	0	0	4	14	3	0,3
	Итого		7,5	6,6	20,1	169,6	0,1	1,4	244	194	31	0,5
	Итого день		121,8	125,1	476,1	3517,4	1,3	94,1	1622	1918	539	35,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - СР											
	Завтрак											
230	Каша пшеничная молочная жидкая	250	6,8	7,8	32,3	226,2	0,1	1,5	152	184	34	1,5
66	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	40	5,9	7,5	9,9	130,9	0	0,1	172	114	12	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,1	0	14	46	10	0,8
458\2	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,4	0,1	13	54,5	0	0,4	11	17	9	1,5
	Итого		18,4	16	89,6	575,6	0,2	2	349	361	65	4,1
	2-й завтрак											
246	Запеканка рисовая со свежими плодами (я	150	4,8	3,6	33,5	185,5	0,1	1,9	86	113	27	1
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		6	3,8	89,5	416,3	0,1	7,1	106	136	39	4
	Обед											
45	Салат сельдь с картофелем	150	8,6	12,7	11,1	193,6	0,1	14,5	41	160	36	1,2
132В	Суп-пюре из картофеля	250	5	6	18	146	0,1	8,7	122	144	38	1,2
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
327	Гуляш из говядины	100	15,6	14,3	2,8	201,8	0	0,3	12	126	18	2,1
377мс	Пюре картофельное	230	4,9	9,1	20,5	183,8	0,2	8,2	61	128	44	1,6
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	14	8	6	1,2
	Итого		46,8	45,5	147,6	1188,8	0,6	35	314	755	195	11,4
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	100	13,6	26,1	28,2	401,8	0,1	0,2	112	167	18	0,7
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
478	Кисель из мандаринов	200	0,4	0,1	24,7	101,3	0	6,5	21	15	5	0,1
	Итого		14,4	26,6	63,7	552,1	0,1	17,7	151	194	33	3,2
	Ужин											
295фм	Рыба отварная (филе минтая)	180	32,6	1,9	1,5	153,3	0,1	1,7	80	401	73	1,5
152мс	Картофель отварной	230	4,3	8,8	23,8	191,6	0,2	30,8	25	118	43	1,7
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	19	12	8	0,9
	Итого		45,2	12,1	93,2	662,4	0,4	41,6	165	667	164	7,2
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	20	1,7	1,6	12,1	69,4	0	0	4	14	3	0,3
	Итого		7,5	6,6	20,1	169,6	0,1	1,4	244	194	31	0,5
	Итого день		138,3	110,6	503,7	3564,7	1,5	104,8	1329	2307	527	30,4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ											
	Завтрак											
262	Макаронник (макаронная запеканка)	250	13,7	12	67,1	430,9	0,2	1,3	166	213	31	2,5
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11	10	146	0	0	8	18	3	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,1	0	14	46	10	0,8
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	Итого		25,1	27,3	129,6	864,7	0,4	2,1	366	410	70	3,8
	2-й завтрак											
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0	0	14	45	10	1,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		5,2	5,5	67,2	339	0	14	44	70	27	6,1
	Обед											
34м	Салат из свёклы с чесноком (масло)	150	2,1	9,1	11,3	135,4	0	7,9	52	57	29	1,9
104В	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	4,4	64,4	0	10,1	35	45	20	0,8
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,2	11,1	7,4	174,7	0	0,9	35	108	15	1,5
378	Пюре картофельное с морковью	230	4,4	9,3	19,4	179,1	0,2	6,2	68	141	71	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		32,2	37,3	139	1022,1	0,4	25,3	274	559	202	10,8
	Полдник											
543	Булочка дорожная	100	7,1	14,2	48	348,1	0,1	0	16	53	10	0,8
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
497	Напиток клюквенный	200	0,1	0	10	40,6	0	1,1	3	2	3	0,1
	Итого		7,7	21,8	68,9	503,8	0,1	12,1	39	70	23	3,3
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	100	1,2	5,7	4,9	75,7	0	2,4	26	48	31	0,5
285	Пудинг творожный запеченный	200	27,2	11,2	35,5	351,8	0,1	0,4	262	369	40	1,6
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
460/2	Чай с молоком	200	1,8	1,4	16,2	83,9	0	0,3	64	54	15	1,7
	Итого		38,3	30,4	140,2	987,1	0,2	4,3	403	620	130	7,1
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	25	2,1	2	15,1	86,7	0	0	5	18	4	0,3
	Итого		7,9	7	23,1	186,9	0,1	1,4	245	198	32	0,5
	Итого день		116,4	129,3	568	3903,7	1,2	59,2	1371	1927	484	31,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПТ											
	Завтрак											
141Г	Суп молочный с крупой (гречневый)	250	6,9	6,6	21,6	172,8	0,1	1,1	204	200	49	1,1
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
462/7	Какао с молоком	200	4,4	3,5	14,3	106,5	0	0,7	117	119	41	1,6
	Итого		22,8	27,6	80,4	661,1	0,2	1,9	519	481	110	3,9
	2-й завтрак											
527	Шарлотка с яблоками	100	3,1	5,4	21,3	146,3	0	1,7	28	39	8	1,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		4,5	6	51,3	277,5	0	15,7	58	64	25	6,1
	Обед											
2з	Салат витаминный (заправка)	150	1,9	4,7	8,6	84,9	0,1	19,7	52	48	30	1,4
98В	Свекольник	250	2,1	4,7	10,7	93,8	0,1	8,1	39	66	30	1,5
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
334	Запеканка картофельная с мясом	250	23,3	18,2	18,4	330	0,2	11,8	33	243	48	3,7
149о	Огурцы соленые (порциями)	50	0,4	0,1	0,9	5,5	0	1,3	12	12	7	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
486я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	3	2	2	0,5
	Итого		40,2	31	126,1	945	0,6	41,5	203	560	170	11,5
	Полдник											
286	Сырники из творога запеченные	100	15,5	5,9	21,3	199,8	0,1	0,2	147	207	22	0,7
86с	Варение из черной смородины (порциями)	50	0,3	0	37,1	150,2	0	20	11	8	7	0,2
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		16,7	6,4	83,4	458,7	0,1	32,2	189	244	48	5
	Ужин											
312г	Рыба, запеченная под молочным соусом с	250	20,7	19	24,3	351,1	0,3	12,8	120	246	54	1,7
157к	Кукуруза отварная (конс)	75	2	2,9	1,2	38,5	0	2	6	1	0	0,8
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итого		30,6	34	82,6	758,3	0,4	94,8	183	390	97	6,2
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	20	1,7	1,6	12,1	69,4	0	0	4	14	3	0,3
	Итого		7,5	6,6	20,1	169,6	0,1	1,4	244	194	31	0,5
	Итого день		122,3	111,6	443,9	3270,1	1,4	187,5	1396	1933	481	33,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - СБ											
	Завтрак											
234	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	8,6	40,8	268,2	0,1	1,9	184	191	40	0,2
268	Омлет натуральный	60	5,2	8,3	1,3	100,1	0	0,1	46	90	7	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		22	27,5	107,4	765	0,2	2,7	358	418	73	2,3
	2-й завтрак											
588	Вафли	50	1,9	15,3	31,2	270,5	0	0	4	21	3	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		3,3	15,9	61,2	401,6	0	14	34	46	20	5,3
	Обед											
47м	Винегрет овощной (масло)	150	2	9,3	9,8	130,7	0,1	9,2	34	63	27	1,2
121Г	Уха рыбацкая (горбуша)	250	8,2	4	12,3	117,8	0,2	9,4	35	128	35	1,1
333	Голубцы ленивые	100	10,5	11,7	4,1	163,5	0	7,3	25	121	20	1,6
377мс	Пюре картофельное	230	4,9	9,1	20,5	183,8	0,2	8,2	61	128	44	1,6
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
494к	Компот из плодов или ягод сушеных (кураг)	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	Итого		38,8	35,9	141,6	1044,9	0,7	34,4	242	651	198	10,2
	Полдник											
242	Запеканка пшеничная	200	7,1	5,2	42,5	245,7	0,2	0	28	138	44	1,7
86с	Варение из черной смородины (порциями)	50	0,3	0	37,1	150,2	0	20	11	8	7	0,2
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
477	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	25	102,9	0	10,4	21	18	6	0,2
	Итого		8,3	5,7	115,4	547,8	0,2	41,4	78	176	67	4,5
	Ужин											
347	Котлеты "Школьные"	100	16,5	11,5	13,3	222,5	0,1	0,1	51	144	22	2,3
378	Пюре картофельное с морковью	230	4,4	9,3	19,4	179,1	0,2	6,2	68	141	71	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
457/2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	10	15	8	1,6
	Итого		29,1	22,1	94,3	692,5	0,4	6,3	170	436	141	8,8
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	25	2,1	2	15,1	86,7	0	0	5	18	4	0,3
	Итого		7,9	7	23,1	186,9	0,1	1,4	245	198	32	0,5
	Итого день		109,4	114,1	543	3638,8	1,6	100,2	1127	1925	531	31,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВС											
	Завтрак											
281	Запеканка пшеничная с творогом	250	20,1	12,2	62,2	439	0,3	0,2	132	335	78	2,7
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
460/2	Чай с молоком	200	1,8	1,4	16,2	83,9	0	0,3	64	54	15	1,7
	Итого		29	21,5	158,6	944,2	0,4	1,7	222	459	110	5,6
	2-й завтрак											
589	Пряники	50	3	2,4	37,5	182,9	0	0	6	25	4	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		4,4	3	67,5	314,1	0	14	36	50	21	5,4
	Обед											
41з	Салат картофельный с редькой и яблокам	150	2	4,9	12,3	101,5	0,1	13,1	27	55	30	1,5
101БМ	Рассольник домашний на мясном бульоне	250	3	5,8	13,9	119,5	0,1	10,1	31	75	30	1,2
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
340	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	19,2	2,3	264,7	0	5,9	33	176	27	2,8
173	Пюре из тыквы	230	2,5	8,2	10	123,8	0,1	9,7	68	63	35	1
987	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	18	58	13	1
989	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,4	1	31,8	158,5	0,1	0	38	126	39	3,1
486г	Компот из свежих плодов и ягод (груша)	200	0,1	0,1	11,3	45,9	0	0,4	4	3	2	0,5
	Итого		40,6	41,4	126,2	1040,5	0,5	39,2	227	561	177	11,1
	Полдник											
537	Пицца школьная	150	15,6	17	38,1	368	0,1	0,8	229	204	31	1,5
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
85к	Курага (порциями)	20	0,7	0	6,8	30,5	0	0,5	21	20	14	0,4
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		18,3	17,4	55,7	453,9	0,1	12,6	322	274	61	4,4
	Ужин											
296фм	Рыба припущенная (филе минтая)	180	31,1	1,8	1,8	147,9	0,2	5,3	84	341	94	1,6
185	Картофельный пудинг	230	8,6	9,8	30,6	244,7	0,2	8,4	44	175	49	2,2
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	Итого		52	16,5	98,1	748,8	0,6	14,5	347	785	209	7,2
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	20	1,7	1,6	12,1	69,4	0	0	4	14	3	0,3
	Итого		7,5	6,6	20,1	169,6	0,1	1,4	244	194	31	0,5
	Итого день		151,8	106,4	526,2	3671	1,7	83,4	1398	2323	609	34,2

	Общий ИТОГ:		1780,4	1692,7	7103,8	50796,6	20,4	1517,8	18433	28548	7279	466,4
	Завтрак		23,5	27,7	97,1	731,6	0,3	4,1	353	423	89	4,4
	2-й завтрак		4,8	7	67,9	353,9	0	12,8	56	75	27	5,4
	Обед		42	37,7	141,7	1075,1	0,6	33,7	264	618	192	11,4
	Полдник		14,2	17,6	77,2	525,3	0,1	26,4	151	201	46	4,1
	Ужин		35	24,1	102,2	765,5	0,4	30	248	528	135	7,6
	2-й ужин		7,7	6,8	21,4	177	0,1	1,4	244	196	31	0,5