

	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ
Завтрак	Каша манная молочная жидкая - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200	Омлет с рисовой кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 75 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с сахаром - 200	Макаронные изделия отварные - 200 Сосиски отварные - 145 Хлеб пшеничный формовой - 60 Напиток из цикория с молоком - 200	Суп молочный с крупой (гречневый) - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с медом, вареньем или джемом - 200
-й завтрак	Запеканка пшеничная - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 25 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 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	Пряники - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Обед	Салат из свежих огурцов с луком (заправка) - 100 Суп-пюре из картофеля - 250 Котлеты "Школьные" - 100 Макароны отварные с овощами - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной (заправка) - 100 Уха рыбацкая (горбуша) - 250 Гуляш из говядины - 100 Пюре картофельное с морковью - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 250 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправка) - 100 Борщ из свежей капусты на мясном бульоне - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины с овощами - 80 Пюре картофельное - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200
Полдник	Булочка дорожная - 90 Фрукты свежие - 120 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 75 Фрукты свежие - 120 Кисель из повидла, джема, варенья - 200	Кекс «Столичный» - 100 Фрукты свежие - 120 Кофейный напиток - 200	Сырники из творога запеченные - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 120 Кисель из яблок свежих - 200
Ужин	Рыба припущенная (горбуша) - 140 Картофель отварной - 180 Икра кабачковая (конс) - 50 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с лимоном - 200	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 100 Рагу из овощей с кабачками - 150 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Напиток из шиповника - 200	Помидоры свежие (порциями) - 100 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с молоком - 200	Шницель рыбный натуральный (филе минтая) - 150 Рагу из овощей (2-й вариант) - 180 Огурцы свежие (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (слива) - 200
2-й ужин	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

1 неделя - ПТ	1 неделя - СБ	1 неделя - ВС	2 неделя - ПН
Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Омлет натуральный - 100 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200	Каша "Дружба" - 200 Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант) - 40 Хлеб пшеничный формовой - 40 Чай с сахаром - 200	Каша манная молочная жидкая - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 40 Напиток из цикория с молоком - 200	Омлет с пшенной кашей - 200 Зеленый горошек отварной (конс)) - 75 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200
Запеканка манная - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 25 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Вафли - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Печенье - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пряники - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат сельдь с картофелем - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 10 Котлеты Пермские - 100 Макаронные изделия отварные - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свежих помидоров с перцем (заправка) - 100 Суп-пюре из кабачков - 250 Сметана - 5 Рыба припущенная (горбуша) - 130 Суфле картофельно-морковное ("розовое") - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат витаминный (заправка) - 100 Свекольник - 250 Фрикадельки мясные - 30 Сметана - 10 Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Картофель отварной и фасоль отварная (конс) - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200	Салат из свежих огурцов с луком (заправка) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 10 Рулет из говядины паровой - 80 Рагу из овощей с кабачками - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200
Колбасные изделия, запеченные в тесте - 180 Фрукты свежие - 120 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 75 Фрукты свежие - 120 Кисель из апельсинов - 200	Кекс «Столичный» - 100 Фрукты свежие - 120 Кофейный напиток - 200	Сырники из творога запеченные - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 120 Кисель из повидла, джема, варенья - 200
Котлеты "Нежные" - 100 Картофель отварной - 230 Икра кабачковая (конс) - 75 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с лимоном - 200	Мясо тушеное - 100 Картофельный пудинг - 180 Огурцы свежие (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Напиток из шиповника - 200	Помидоры свежие (порциями) - 100 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Шницель рыбный натуральный (горбуша) - 80 Пюре картофельное с морковью - 150 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с молоком - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
Макаронник (макаронная запеканка) - 200 Бутерброды с маслом (2-й вариант) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 35 Чай с лимоном - 200	Каша рисовая молочная жидкая - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 40 Напиток из цикория с молоком - 200	Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант) - 40 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с сахаром - 200	Каша гречневая вязкая - 200 Омлет натуральный - 100 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 40 Какао с молоком - 200
Запеканка пшенная - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 25 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Вафли - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Печенье - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Запеканка манная - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 25 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат из свёклы с чесноком (масло) - 100 Суп-пюре из разных овощей - 250 Сметана - 5 Жаркое по-домашнему - 250 Огурцы свежие (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат картофельный (заправка) - 100 Борщ с капустой и картофелем - 250 Сметана - 10 Котлеты Пермские - 80 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправка) - 100 Суп из овощей - 250 Сметана - 10 Мясо тушеное - 80 Пюре картофельное с морковью - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат из капусты белокочанной (заправка) - 100 Суп-пюре из картофеля - 250 Сметана - 5 Гуляш из говядины - 100 Макароны отварные с овощами - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200
Булочка российская - 90 Фрукты свежие - 120 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 75 Фрукты свежие - 120 Кисель из яблок свежих - 200	Кекс «Столичный» - 100 Фрукты свежие - 120 Кофейный напиток - 200	Сырники из творога запеченные - 100 Варение из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 120 Кисель из апельсинов - 200
Шницели из птицы припущенные (кура) - 100 Картофель отварной - 180 Перец сладкий (порциями) - 50 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (слива) - 200	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая) - 150 Рагу из овощей (2-й вариант) - 180 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Помидоры свежие (порциями) - 100 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Напиток из шиповника - 200	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (горбуша) - 250 Огурцы свежие (порциями) - 50 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с лимоном - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

2 неделя - СБ	2 неделя - ВС
Каша "Дружба" - 150 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с молоком - 200	Каша пшенная жидкая - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 40 Напиток из цикория с молоком - 200
Пряники - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Вафли - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат из свежих помидоров с перцем (заправка) - 100 Суп гороховый - 250 Голубцы ленивые - 100 Картофель отварной в молоке - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200	Салат из моркови - 100 Борщ с картофелем - 250 Сметана - 10 Кнели мясные из говядины - 80 Пюре картофельное - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200
Колбасные изделия, запеченные в тесте - 180 Фрукты свежие - 120 Молоко пастеризованное - 200	Булочка российская - 90 Фрукты свежие - 120 Компот из свежих плодов и ягод (слива) - 200
Тефтели из печени с рисом - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 180 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кофейный напиток - 200	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (филе минтая) - 250 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

Приложение 2/ Меню и химический состав рациона для детей 7-11 лет на летне-осенний период

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПН											
	Завтрак											
227	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209,1	0,1	1,4	137	122	20	0,5
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	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
462/7	Какао с молоком	200	4,4	3,5	14,3	106,5	0	0,7	117	119	41	1,6
	Итого		19,9	27,4	75,2	627,1	0,2	2,2	446	384	76	3
	2-й завтрак											
243	Запеканка пшеничная	100	3,6	2,1	21,7	120,4	0,1	0	17	76	16	1,3
86с	Варение из черной смородины (порциями)	25	0,1	0	18,6	75,1	0	10	5	4	3	0,1
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		5,1	2,7	70,3	326,7	0,1	24	52	105	36	6,4
	Обед											
15з	Салат из свежих огурцов с луком (заправка	100	0,8	3,1	2,9	42,5	0	3,9	19	33	14	0,5
132В	Суп-пюре из картофеля	250	5	6	18	146	0,1	8,7	122	144	38	1,2
347	Котлеты "Школьные"	100	16,5	11,5	13,3	222,5	0,1	0,1	51	144	22	2,3
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,1	3,2	20	59	18	1,2
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		38,1	25,7	142,6	953,2	0,5	16,1	279	555	150	9,4
	Полдник											
543	Булочка дорожная	90	6,4	12,8	43,2	313,3	0,1	0	15	48	9	0,7
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		9,9	16	75,9	486,4	0,1	12,7	142	137	33	3,4
	Ужин											
296г	Рыба припущенная (горбуша)	140	31	9,8	1,4	217,5	0,2	4,8	41	223	42	1
152мс	Картофель отварной	180	3,4	6,9	18,6	149,9	0,2	24,1	20	92	34	1,3
150	Икра кабачковая (конс)	50	0,9	4,5	3,9	59,2	0	3,5	20	18	8	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		41,7	29,3	74,7	729	0,6	33,4	120	432	115	6,1
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		121,7	107,3	455,8	3274,7	1,6	89,8	1282	1804	440	28,7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ											
	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)	75	2	2,9	1,2	38,5	0	2	6	1	0	0,8
987	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
457/2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	10	15	8	1,6
	Итого		22,6	22,8	61,6	541,7	0,2	2,3	139	322	43	5,8
	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											
13	Салат из капусты белокочанной (заправка)	100	1,6	3,1	9	70,2	0	19,7	46	31	17	0,6
121Г	Уха рыбацкая (горбуша)	250	8,2	4	12,3	117,8	0,2	9,4	35	128	35	1,1
327	Гуляш из говядины	100	15,6	14,3	2,8	201,8	0	0,3	12	126	18	2,1
378	Пюре картофельное с морковью	180	3,4	7,3	15,2	140,1	0,1	4,8	54	110	55	1,4
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		39	30,3	112,7	878,2	0,5	34,8	197	553	171	9,2
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	75	10,2	19,6	21,1	301,3	0	0,1	84	125	13	0,5
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0	27,6	110,8	0	0	7	8	2	0,3
	Итого		10,8	20,1	60,5	465,6	0	12,1	110	146	26	3,4
	Ужин											
374к	Котлеты рубленые из птицы с соусом мол	100	12,4	10,4	9,8	182,4	0,1	0,8	107	109	20	1
178	Рагу из овощей с кабачками	150	3,4	6,7	11,4	119,8	0,1	6,5	77	82	28	0,7
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итого		21,6	17,9	67	516	0,4	87,3	220	273	73	4,1
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		106,2	102,8	386,1	2892,7	1,2	151,9	953	1555	370	29

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - СР											
	Завтрак											
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,4	39,4	253,8	0,1	0	18	61	12	1,4
353с	Сосиски отварные	145	14,4	26,1	0,6	294,9	0,2	0	41	162	22	2,1
987	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
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		30,9	37,7	87,6	813	0,5	0,8	249	395	68	4,5
	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											
34з	Салат из свёклы с чесноком (заправка)	100	1,4	3,1	7,7	64,2	0	5,2	34	38	19	1,3
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
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
494из	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	26,2	107,3	0	0	16	24	8	0,6
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		37,1	29	130,6	930,4	0,4	27,5	177	514	142	10,4
	Полдник											
548	Кекс «Столичный»	100	6,1	19,9	50,5	405,4	0,1	0	35	82	15	1,4
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		8,2	20,4	62,3	465,3	0,1	12,3	108	133	32	4,1
	Ужин											
148п	Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	22,5	15	26	20	0,9
285	Пудинг творожный запеченный	180	24,5	10,1	32	316,6	0,1	0,3	236	332	36	1,5
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
460/2	Чай с молоком	200	1,8	1,4	16,2	83,9	0	0,3	64	54	15	1,7
	Итого		33,4	12,5	124,3	742,7	0,4	24,3	345	500	97	6,1
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		121,1	111,8	473,2	3381,2	1,5	82	1180	1797	394	31,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ											
	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)	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	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
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		17,8	25,5	64,3	556,7	0,2	1,7	451	385	75	3,6
	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											
18з	Салат из свежих помидоров и огурцов (зап)	100	1	3,2	3,8	47,3	0	13,4	17	30	16	0,7
93БМ	Борщ из свежей капусты на мясном бульон	250	2,6	5,1	6,5	82,7	0	8,6	46	56	24	1,3
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
340	Котлеты из говядины с овощами	80	16,5	15,4	1,8	211,7	0	4,7	27	141	22	2,3
377мс	Пюре картофельное	180	3,8	7,1	16,1	143,9	0,2	6,4	47	100	34	1,2
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
494к	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	Итого		35,2	33,9	109,6	883,7	0,4	33,4	223	515	161	9,6
	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	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
476	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	21,1	86,1	0	0,8	9	10	3	0,7
	Итого		16,4	6,5	91,3	489,6	0,1	33	186	238	43	4,2
	Ужин											
310фм	Шницель рыбный натуральный (филе минт)	150	23,1	5,1	14,7	197,1	0,3	4,2	120	355	84	2,3
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,4	8	16,8	152,7	0,1	10,8	54	86	40	1,6
148о	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	9	15	7	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
486с	Компот из свежих плодов и ягод (слива)	200	0,2	0,1	11,1	45,7	0	0,8	4	4	2	0,1
	Итого		32,9	14,1	80,1	577,8	0,6	17,6	211	539	155	6,1
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		113,7	89,2	429,9	2974,1	1,4	101,1	1350	1918	485	29,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ											
	Завтрак											
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,5	6,2	25,8	180,9	0,1	1,2	122	147	28	1,2
268	Омлет натуральный	100	8,6	13,8	2,1	166,8	0,1	0,2	77	149	12	1,6
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
462/7	Какао с молоком	200	4,4	3,5	14,3	106,5	0	0,7	117	119	41	1,6
	Итого		23,2	31,2	71,8	661	0,3	2,1	330	457	89	5,1
	2-й завтрак											
241	Запеканка манная	100	3	2	20,2	110,7	0	0	12	30	5	0,4
86с	Варение из черной смородины (порциями)	25	0,1	0	18,6	75,1	0	10	5	4	3	0,1
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	2,6	68,8	316,9	0	24	47	59	25	5,5
	Обед											
45	Салат сельдь с картофелем	100	5,8	8,5	7,4	129,1	0,1	9,7	27	107	24	0,8
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
341	Котлеты Пермские	100	15	15,2	11,7	243,5	0,1	0,9	49	142	20	2,4
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	35,5	228,4	0,1	0	17	54	11	1,3
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		39,4	38	132,7	1029,4	0,5	21,3	186	511	122	9,3
	Полдник											
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	180	17,8	20,8	46,5	443,8	0,2	0	44	170	26	2,3
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		21,3	24	79,2	617	0,2	12,7	171	259	50	5
	Ужин											
373	Котлеты "Нежные"	100	18,7	12,5	6,5	213,4	0,1	0,7	203	195	37	1,6
152мс	Картофель отварной	230	4,3	8,8	23,8	191,6	0,2	30,8	25	118	43	1,7
150	Икра кабачковая (конс)	75	1,4	6,7	5,8	88,9	0	5,2	31	28	11	0,5
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		30,7	28,9	86,8	730,2	0,5	37,7	296	437	122	7,3
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		126,1	130,9	456,4	3506,7	1,6	99,2	1273	1914	438	32,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - СБ											
	Завтрак											
226	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,5	0,1	1,3	130	140	31	0,4
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	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
457/2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	10	15	8	1,6
	Итог		14,5	14,6	71,2	474,7	0,1	1,4	320	295	57	2,7
	2-й завтрак											
588	Вафли	40	1,6	12,2	25	216,4	0	0	3	17	2	0,2
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
	Итог		3	12,8	55	347,5	0	14	33	42	19	5,2
	Обед											
20з	Салат из свежих помидоров с перцем (запр	100	1,1	3,2	4,6	51,5	0,1	51,9	15	27	16	0,8
133В	Суп-пюре из кабачков	250	3,1	5,8	10,9	108,2	0,1	6,5	105	75	19	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
296г	Рыба припущенная (горбуша)	130	28,7	9,1	1,3	202	0,2	4,4	39	207	39	0,9
160	Суфле картофельно-морковное ("розовое")	180	6	10,7	18	192,2	0,2	16,3	76	142	43	1,6
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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
	Итог		49,2	31,2	108,6	910,4	0,8	79,5	290	613	163	7,9
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	75	10,2	19,6	21,1	301,3	0	0,1	84	125	13	0,5
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
477	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	25	102,9	0	10,4	21	18	6	0,2
	Итог		11,2	20,2	57,9	457,6	0	22,5	124	156	30	3,3
	Ужин											
321	Мясо тушеное	100	11,7	14,4	2,3	185,7	0	0,3	11	123	18	1,9
185	Картофельный пудинг	180	6,7	7,7	23,9	191,5	0,2	6,6	35	137	38	1,7
148о	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	9	15	7	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итог		24,6	23	73	596,6	0,4	88,7	91	357	88	6,3
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итог		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итог день		109,5	108	382,8	2939,1	1,4	207,5	1101	1654	387	25,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ВС											
	Завтрак											
227	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209,1	0,1	1,4	137	122	20	0,5
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	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
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		18,4	23,7	69,1	564,4	0,2	2,3	501	384	59	1,4
	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											
2з	Салат витаминный (заправка)	100	1,3	3,2	5,8	56,6	0	13,1	35	32	20	1
98В	Свекольник	250	2,1	4,7	10,7	93,8	0,1	8,1	39	66	30	1,5
145	Фрикадельки мясные	30	6	4,8	0,2	68	0	0,1	5	63	7	0,9
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
367к	Птица в соусе с томатом (кура)	100	15,7	16,3	2,5	219,8	0	0,9	29	75	18	1,3
395ф	Картофель отварной и фасоль отварная (к	180	7,8	8,1	21,7	190,8	0,1	12,6	74	127	61	3,3
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		43,7	40,2	129,7	1054,8	0,4	34,8	253	548	189	12,1
	Полдник											
548	Кекс «Столичный»	100	6,1	19,9	50,5	405,4	0,1	0	35	82	15	1,4
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		8,2	20,4	62,3	465,3	0,1	12,3	108	133	32	4,1
	Ужин											
148п	Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	22,5	15	26	20	0,9
285	Пудинг творожный запеченный	180	24,5	10,1	32	316,6	0,1	0,3	236	332	36	1,5
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
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		32	11,2	121,1	713,3	0,4	24,4	292	463	91	5,9
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		114,5	107,2	466,5	3289,1	1,2	89,2	1441	1789	428	30

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	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
157г	Зеленый горошек отварной (конс))	75	2,1	2,7	3,8	48,1	0,1	1,4	14	41	14	0,5
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
462/7	Какао с молоком	200	4,4	3,5	14,3	106,5	0	0,7	117	119	41	1,6
	Итого		28,6	37,7	70,2	734	0,4	2,4	266	512	106	6,3
	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											
15з	Салат из свежих огурцов с луком (заправка	100	0,8	3,1	2,9	42,5	0	3,9	19	33	14	0,5
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
344	Рулет из говядины паровой	80	12,1	9,1	5,3	151,6	0	0	13	103	12	1,6
178	Рагу из овощей с кабачками	180	4	8,1	13,7	143,7	0,1	7,8	92	99	34	0,9
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		29,3	27,9	109	804,2	0,3	22	234	460	139	8
	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	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0	27,6	110,8	0	0	7	8	2	0,3
	Итого		16,4	6,4	97,8	514,4	0,1	32,2	184	236	42	3,8
	Ужин											
310г	Шницель рыбный натуральный (горбуша)	80	15,3	4,7	7,9	134,7	0,2	2,4	51	164	28	1,1
378	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	6,1	12,6	116,8	0,1	4	45	92	46	1,1
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
460/2	Чай с молоком	200	1,8	1,4	16,2	83,9	0	0,3	64	54	15	1,7
	Итого		25,7	13	73,2	512	0,5	6,7	184	389	111	5,7
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		111,4	94,2	434,8	3030,8	1,4	78,7	1147	1838	449	29,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ											
	Завтрак											
262	Макаронник (макаронная запеканка)	200	11	9,6	53,7	344,7	0,1	1	132	171	24	2
70	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1,2	7,4	7,5	101,2	0	0	5	13	2	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0	7	23	5	0,4
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		15,4	17,4	92,6	587,7	0,1	2	157	224	40	4,3
	2-й завтрак											
242	Запеканка пшеничная	100	3,6	2,6	21,2	122,8	0,1	0	14	69	22	0,9
86с	Варение из черной смородины (порциями)	25	0,1	0	18,6	75,1	0	10	5	4	3	0,1
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		5,1	3,2	69,8	329,1	0,1	24	49	98	42	6
	Обед											
34м	Салат из свёклы с чесноком (масло)	100	1,4	6,1	7,5	90,3	0	5,2	34	38	19	1,3
135В	Суп-пюре из разных овощей	250	3	4,7	9,3	91,4	0,1	5,6	76	81	28	0,8
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
328	Жаркое по-домашнему	250	21,3	17,3	21,6	328	0,2	13,6	38	251	60	3,9
148о	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	9	15	7	0,3
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		36,4	30,6	113	871,5	0,5	26,8	211	546	160	10,3
	Полдник											
544	Булочка российская	90	6,1	6,9	42,8	257,9	0,1	0	21	50	9	0,7
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		9,6	10,1	75,5	431	0,1	12,7	148	139	33	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
152мс	Картофель отварной	180	3,4	6,9	18,6	149,9	0,2	24,1	20	92	34	1,3
148пе	Перец сладкий (порциями)	50	0,7	0,1	2,5	12,9	0	90,5	4	8	4	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
486с	Компот из свежих плодов и ягод (слива)	200	0,2	0,1	11,1	45,7	0	0,8	4	4	2	0,1
	Итого		27,3	30,4	77,7	692,5	0,5	115,6	97	295	82	5
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		100,8	97,9	445,7	3064	1,4	182,5	905	1493	387	29,4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - СР											
	Завтрак											
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	6,9	32,6	214,5	0,1	1,5	147	152	32	0,2
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	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
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		17,7	24	70,5	569,8	0,2	2,4	511	414	71	1,1
	2-й завтрак											
588	Вафли	40	1,6	12,2	25	216,4	0	0	3	17	2	0,2
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	12,8	55	347,5	0	14	33	42	19	5,2
	Обед											
38з	Салат картофельный (заправка)	100	1,8	3,3	10,3	78,6	0,1	12,6	13	52	18	0,8
95В	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,2	75,6	0	7,5	39	52	26	1,2
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
341	Котлеты Пермские	80	12	12,1	9,4	194,8	0,1	0,7	39	114	16	1,9
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	3,4	8	15	145,9	0,1	7,6	71	91	35	1,3
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		29,4	30,9	115,8	859,5	0,5	28,8	221	473	142	9,2
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	75	10,2	19,6	21,1	301,3	0	0,1	84	125	13	0,5
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
476	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	21,1	86,1	0	0,8	9	10	3	0,7
	Итого		10,8	20,2	54	440,9	0	12,9	112	148	27	3,8
	Ужин											
299фл	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе)	150	14,1	2,7	7,4	110,5	0,1	2,8	54	243	62	1,1
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,4	8	16,8	152,7	0,1	10,8	54	86	40	1,6
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
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		23,8	18,8	73,8	560,4	0,4	14	145	428	133	6
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		91,7	112,9	386,2	2930,3	1,2	73,5	1265	1696	422	25,7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ											
	Завтрак											
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,5	6,2	25,8	180,9	0,1	1,2	122	147	28	1,2
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	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
457/2	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	10	15	8	1,6
	Итого		16,4	14,3	79,2	511	0,2	1,3	316	315	56	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											
18з	Салат из свежих помидоров и огурцов (зап)	100	1	3,2	3,8	47,3	0	13,4	17	30	16	0,7
117В	Суп из овощей	250	1,7	4,5	8,9	83,4	0,1	8,8	27	52	22	0,8
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
321	Мясо тушеное	80	9,4	11,5	1,8	148,5	0	0,2	8	98	15	1,5
378	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	6,1	12,6	116,8	0,1	4	45	92	46	1,1
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
494к	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	Итого		26,2	28,4	108,5	794,1	0,4	26,7	183	460	164	8,2
	Полдник											
548	Кекс «Столичный»	100	6,1	19,9	50,5	405,4	0,1	0	35	82	15	1,4
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		8,2	20,4	62,3	465,3	0,1	12,3	108	133	32	4,1
	Ужин											
148п	Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	22,5	15	26	20	0,9
285	Пудинг творожный запеченный	180	24,5	10,1	32	316,6	0,1	0,3	236	332	36	1,5
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итого		31,5	11,1	103,1	638,3	0,4	103,5	291	445	84	4,9
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		94,5	85,9	437,4	2899,9	1,2	159,2	1185	1614	393	27,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПТ											
	Завтрак											
213	Каша гречневая вязкая	200	8,9	7,7	31,9	232	0,2	0,6	116	221	110	3,4
268	Омлет натуральный	100	8,6	13,8	2,1	166,8	0,1	0,2	77	149	12	1,6
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
462/7	Какао с молоком	200	4,4	3,5	14,3	106,5	0	0,7	117	119	41	1,6
	Итого		25	36,2	68,2	698,2	0,3	1,5	322	519	169	7
	2-й завтрак											
241	Запеканка манная	100	3	2	20,2	110,7	0	0	12	30	5	0,4
86с	Варение из черной смородины (порциями)	25	0,1	0	18,6	75,1	0	10	5	4	3	0,1
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	2,6	68,8	316,9	0	24	47	59	25	5,5
	Обед											
1з	Салат из капусты белокочанной (заправка)	100	1,6	3,1	9	70,2	0	19,7	46	31	17	0,6
132В	Суп-пюре из картофеля	250	5	6	18	146	0,1	8,7	122	144	38	1,2
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
327	Гуляш из говядины	100	15,6	14,3	2,8	201,8	0	0,3	12	126	18	2,1
258	Макароны отварные с овощами	180	6,2	4,2	31,2	187,2	0,1	3,9	24	70	22	1,5
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		38,7	30	134,6	961,3	0,4	33,2	258	532	141	9,4
	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	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
477	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	25	102,9	0	10,4	21	18	6	0,2
	Итого		16,8	6,5	95,2	506,4	0,1	42,6	198	246	46	3,7
	Ужин											
313г	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	20,5	10,4	18	248,1	0,3	8,7	50	257	53	1,7
148о	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	9	15	7	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		27,3	22,3	69,9	589,2	0,5	11,5	100	372	91	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	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		119,3	103,8	453,8	3224,3	1,4	114,2	1168	1919	502	31,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - СБ											
	Завтрак											
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	0,1	1	98	105	23	0,3
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	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	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
460/2	Чай с молоком	200	1,8	1,4	16,2	83,9	0	0,3	64	54	15	1,7
	Итого		15	20	66,5	506	0,2	1,4	352	301	53	2,9
	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											
20з	Салат из свежих помидоров с перцем (запр	100	1,1	3,2	4,6	51,5	0,1	51,9	15	27	16	0,8
128В	Суп гороховый	250	7,5	3,7	16,2	127,7	0,3	0,5	47	95	37	2,7
333	Голубцы ленивые	100	10,5	11,7	4,1	163,5	0	7,3	25	121	20	1,6
154мс	Картофель отварной в молоке	180	5,4	8,2	24,6	193,8	0,2	22	77	130	38	1,4
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		35,1	28,4	138	946,6	0,8	81,7	227	553	163	10,6
	Полдник											
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	180	17,8	20,8	46,5	443,8	0,2	0	44	170	26	2,3
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	Итого		24,1	26,3	67,9	603,9	0,3	14,6	303	363	65	5,1
	Ужин											
360м	Тефтели из печени с рисом	100	8,7	4,3	6,9	100,7	0,1	7	51	162	15	2,8
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,1	9,6	18	175,1	0,1	9,1	86	109	42	1,5
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		20,3	21,9	61,5	525	0,4	16,4	217	391	85	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	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		105,9	105,8	418,5	3047,8	1,8	129,5	1378	1849	417	30,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ВС											
	Завтрак											
233	Каша пшенная жидкая	200	6	6,9	28,5	199,9	0,1	1,2	120	151	37	0,9
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11	10	146	0	0	8	18	3	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
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		15,1	21,9	76,3	563,4	0,2	2	314	328	72	1,8
	2-й завтрак											
588	Вафли	40	1,6	12,2	25	216,4	0	0	3	17	2	0,2
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	12,8	55	347,5	0	14	33	42	19	5,2
	Обед											
21м	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104,1	0,1	2,2	24	49	34	0,6
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
337	Кнели мясные из говядины	80	11,3	9,6	3,1	143,7	0	0,5	45	106	14	1,3
377мс	Пюре картофельное	150	3,2	6	13,4	119,9	0,1	5,4	39	84	28	1
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		28,1	29,3	111,7	821,3	0,5	17,3	202	468	152	8,3
	Полдник											
544	Булочка российская	90	6,1	6,9	42,8	257,9	0,1	0	21	50	9	0,7
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
486с	Компот из свежих плодов и ягод (слива)	200	0,2	0,1	11,1	45,7	0	0,8	4	4	2	0,1
	Итого		6,8	7,5	65,7	357	0,1	12,8	44	67	22	3,4
	Ужин											
312фм	Рыба, запеченная под молочным соусом с	250	12	10,3	16,9	208,1	0,1	8,8	93	187	48	1,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
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		18,3	18,4	66,5	505,3	0,3	9,2	130	286	79	4,5
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	Итого		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итого день		78,3	96,1	392,3	2746,7	1,2	56,7	966	1382	374	23,6

	Общий ИТОГ:		1514,7	1453,8	6019,4	43201,3	19,5	1615	16594	24222	5886	404,9
	Завтрак		20	25,3	73,2	600,6	0,2	1,8	334	374	74	3,8
	2-й завтрак		4,4	5,8	64,2	326,4	0	17	42	62	25	5,7
	Обед		36,1	31	121,2	907	0,5	34,6	224	522	154	9,4
	Полдник		12,8	16,1	72	483,3	0,1	18,4	146	181	37	3,9
	Ужин		27,9	19,5	82,3	616,3	0,4	42,2	196	400	100	5,7
	2-й ужин		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4