

	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР
Завтрак	Каша "Дружба" - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200	Каша пшенная жидкая - 200 Омлет натуральный - 80 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с сахаром - 200	Сосиски отварные - 130 Картофель отварной - 150 Хлеб пшеничный формовой - 60 Напиток из цикория с молоком - 200
-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) - 100 Джем (порциями) - 30 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (заправка) - 100 Свекольник - 250 Сметана - 10 Котлеты Пермские - 100 Пюре из тыквы - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной и морской (масло) - 100 Солянка рыбная (горбуша) - 250 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 250 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат витаминный (заправка) - 100 Суп-пюре из картофеля - 250 Сметана - 5 Пудинг из говядины - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200
Полдник	Ватрушка «Лакомка» - 75 Фрукты свежие - 110 Напиток из шиповника - 200	Кекс «Детский» - 75 Фрукты свежие - 110 Кисель из повидла, джема, варенья - 200	Сырники из творога запеченные - 70 Варение из черной смородины (порциями) - 20 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток - 200
Ужин	Шницель рыбный натуральный (горбуша) - 100 Пюре картофельное - 150 Помидоры (консерв.) порциями - 75 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Пюре из овощей (морковь) - 80 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кофейный напиток с молоком - 200	Шницели из птицы припущенные (кура) - 80 Капуста тушеная - 180 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с лимоном - 200
2-й ужин	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	1 неделя - СБ	1 неделя - ВС
Суп молочный с макаронными изделиями - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Омлет с рисовой кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 100 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200	Каша гречневая вязкая - 200 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 40 Чай с лимоном - 200	Каша рисовая молочная жидкая - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 49 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 пшенная со свежими плодами (яблоко) - 100 Джем (порциями) - 30 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Вафли - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат картофельный с редькой и яблоками (заправка) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины - 100 Пюре из овощей (морковь) - 159 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат сельдь с картофелем - 100 Суп крестьянский с крупой - 250 Сметана - 10 Кнели мясные из говядины - 100 Макаронные изделия отварные - 180 Огурцы соленные (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из яблок с лимоном - 200	Винегрет овощной (заправка) - 100 Суп картофельный с бобовыми - 250 Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 80 Рагу из овощей (1-й вариант) - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Фрикадельки мясные - 50 Сметана - 10 Рыба припущенная (горбуша) - 140 Картофельный пудинг - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200
Булочка российская - 90 Фрукты свежие - 110 Кисель из апельсинов - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 180 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 75 Фрукты свежие - 110 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Запеканка пшенная - 150 Варение из черной смородины (порциями) - 20 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток - 200
Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая) - 120 Картофельный пудинг - 150 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Напиток клюквенный - 200	Голубцы ленивые - 100 Пюре картофельное с морковью - 150 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с молоком - 200	Оладьи из печени по-кунецки - 100 Картофель отварной в молоке - 180 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из мандаринов - 200	Пюре из овощей (морковь) - 80 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ
Омлет с пшенной кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 100 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с молоком - 200	Каша "Дружба" - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200	Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 40 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Макаронник (макаронная запеканка) - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 40 Напиток из цикория с молоком - 200
Печенье - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пряники - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Запеканка рисовая со свежими плодами (яблоко) - 100 Джем (порциями) - 30 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Печенье - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной - 100 Борщ с картофелем - 250 Сметана - 10 Мясо тушеное - 100 Макаронные изделия отварные - 180 Икра кабачковая (конс) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат из капусты белокочанной и морской (заправка) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины - 100 Пюре из тыквы - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат сельдь с картофелем - 100 Суп-пюре из картофеля - 250 Сметана - 5 Гуляш из говядины - 100 Пюре картофельное - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из яблок с лимоном - 200	Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 100 Ши из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 10 Тефтели из говядины в молочном соусе - 100 Картофельный пудинг - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200
Сырники из творога запеченные - 70 Варение из черной смородины (порциями) - 20 Фрукты свежие - 110 Кисель из повидла, джема, варенья - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 180 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 75 Фрукты свежие - 110 Кисель из мандаринов - 200	Булочка дорожная - 90 Масло сливочное (порциями) - 10 Фрукты свежие - 110 Напиток клюквенный - 200
Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Картофель отварной с луком - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Напиток из шиповника - 200	Котлеты "Нежные" - 80 Капуста отварная - 180 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с лимоном - 200	Рыба отварная (филе минтая) - 100 Картофель отварной - 180 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из апельсинов с яблоками - 200	Пюре из овощей (морковь) - 80 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 35 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 - ПТ	2 неделя - СБ	2 неделя - ВС
Суп молочный с крупой (гречневый) - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200	Каша рисовая молочная жидкая - 200 Омлет натуральный - 80 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Кофейный напиток с молоком - 200	Запеканка пшенная с творогом - 200 Джем (порциями) - 50 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с молоком - 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 - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат витаминный (заправка) - 100 Свекольник - 250 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 250 Огурцы соленые (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Винегрет овощной (заправка) - 100 Уха рыбацкая (горбуша) - 250 Голубцы ленивые - 100 Пюре картофельное - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат картофельный с редькой и яблоками (заправка) - 100 Рассольник домашний на мясном бульоне - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины с овощами - 100 Пюре из тыквы - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200
Сырники из творога запеченные - 70 Варение из черной смородины (порциями) - 20 Фрукты свежие - 110 Чай с лимоном - 200	Запеканка пшенная - 150 Варение из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 110 Кисель из апельсинов - 200	Пицца школьная - 200 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток - 200
Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (горбуша) - 200 Кукуруза отварная (конс) - 75 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Напиток из шиповника - 200	Котлеты "Школьные" - 80 Пюре картофельное с морковью - 150 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с сахаром - 200	Рыба припущенная (филе минтая) - 120 Картофельный пудинг - 150 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Напиток из цикория с молоком - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

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

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	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	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		18,9	27,5	71,6	609,6	0,2	2,1	439	402	87	2,9
	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											
42з	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	3,3	8,6	72	0,1	8,8	14	51	18	0,7
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	150	1,7	5,3	6,5	80,7	0,1	6,4	44	41	23	0,7
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
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		31,7	31,6	120,2	892	0,6	24,4	221	480	150	9,5
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	75	10,2	19,6	21,1	301,3	0	0,1	84	125	13	0,5
82	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	0	11	18	12	10	2,4
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итого		10,6	20	41,2	387,4	0	91,1	114	140	26	3,5
	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	150	3,2	6	13,4	119,9	0,1	5,4	39	84	28	1
149п	Помидоры (консерв.) порциями	75	0,8	0,1	2,6	14,5	0	10,1	8	26	11	0,6
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
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		29	20,1	72,9	588,2	0,4	18,8	147	411	105	6,2
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	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		101,7	111,4	374,3	2906,9	1,3	153,5	1222	1688	423	28,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ											
	Завтрак											
233	Каша пшенная жидкая	200	6	6,9	28,5	199,9	0,1	1,2	120	151	37	0,9
268	Омлет натуральный	80	6,9	11	1,7	133,4	0	0,2	62	120	10	1,3
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		17,9	18,5	73,7	532,5	0,2	1,4	204	325	63	4,5
	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	100	1,3	6,1	5,4	81,7	0,1	14,8	41	31	45	3,6
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7	0,1	0	33	110	34	2,7
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		45,3	33,6	107,5	912,5	0,6	28,8	201	582	185	12,2
	Полдник											
549	Кекс «Детский»	75	4,6	14,5	25,8	252,6	0	0	22	53	11	0,8
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		5,1	14,9	64,2	412,4	0	11	47	73	23	3,5
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	80	1	4,5	4	60,5	0	1,9	20	38	24	0,4
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	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		33,7	18	124,3	794,2	0,2	4,1	392	528	98	3,8
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	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		114,2	96,7	454	3142,9	1,1	60,7	1131	1769	426	30,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - СР											
	Завтрак											
353с	Сосиски отварные	130	12,9	23,4	0,5	264,4	0,1	0	37	145	20	1,9
152мс	Картофель отварной	150	2,8	5,7	15,5	125	0,1	20,1	16	77	28	1,1
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		24,8	33,3	63,6	653,7	0,4	20,9	243	394	82	4
	2-й завтрак											
245	Запеканка манная со свежими плодами (я	100	3,8	2,4	21,8	124,3	0,1	1,3	60	63	12	0,8
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		4,9	2,6	63,5	297,4	0,1	6	78	82	23	3,7
	Обед											
2з	Салат витаминный (заправка)	100	1,3	3,2	5,8	56,6	0	13,1	35	32	20	1
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
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)	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
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		42,2	35,2	127,5	994,4	0,4	29,4	304	619	165	10,4
	Полдник											
286	Сырники из творога запеченные	70	10,8	4,1	14,9	139,9	0	0,2	103	145	15	0,5
86с	Варение из черной смородины (порциями)	20	0,1	0	14,9	60,1	0	8	4	3	3	0,1
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		12,9	4,5	40,6	255,4	0	19,5	179	198	34	3,1
	Ужин											
372/ш	Шницели из птицы припущенные (кура)	80	13,7	9,3	7,1	166,6	0,1	0,1	33	87	16	1,2
380	Капуста тушеная	180	4	6,1	14,5	129,1	0,1	25,6	108	80	41	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	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
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		23,7	23,5	69,9	586,2	0,3	26,7	179	263	87	6,2
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	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		115,5	105,3	382,2	2939,3	1,3	103,9	1226	1747	421	27,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	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)	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
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		16,8	23,7	66,2	545,6	0,2	1,6	406	332	49	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											
413	Салат картофельный с редькой и яблокам	100	1,4	3,3	8,2	67,7	0,1	8,8	18	37	20	1
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)	159	1,9	9	7,9	120,3	0,1	3,8	41	76	49	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		30,2	28,6	127,7	887,7	0,6	23,1	214	488	176	9
	Полдник											
544	Булочка российская	90	6,1	6,9	42,8	257,9	0,1	0	21	50	9	0,7
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	7,4	78,6	409,7	0,1	21,4	60	80	25	3,3
	Ужин											
299фл	Рыба, тушенная в томате с овощами (фил	120	11,3	2,2	5,9	88,4	0,1	2,2	43	195	50	0,9
185	Картофельный пудинг	150	5,6	6,4	19,9	159,6	0,2	5,5	29	114	32	1,4
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
497	Напиток клюквенный	200	0,1	0	10	40,6	0	1,1	3	2	3	0,1
	Итого		22,5	20,3	70	552,6	0,4	8,8	102	391	106	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		86,8	102,1	420,8	2949,5	1,4	70,3	1059	1528	406	25,1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Мg	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)	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		27,4	34,3	62,4	668,6	0,2	3,7	250	429	76	6
	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	100	5,8	8,5	7,4	129,1	0,1	9,7	27	107	24	0,8
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	180	6,7	6,7	35,5	228,4	0,1	0	17	54	11	1,3
149о	Огурцы соленные (порциями)	50	0,4	0,1	0,9	5,5	0	1,3	12	12	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
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	14	8	6	1,2
	Итого		40,1	35,5	139,3	1035,2	0,5	22,4	217	545	139	9,7
	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	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		21,2	23,9	78,2	612,5	0,2	11,7	170	258	49	4,8
	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	150	2,8	6,1	12,6	116,8	0,1	4	45	92	46	1,1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
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		20,6	27,2	67	595,2	0,2	11,6	159	346	102	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		120,1	129,6	424	3341,2	1,2	64,8	1073	1814	417	32,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - СБ											
	Завтрак											
213	Каша гречневая вязкая	200	8,9	7,7	31,9	232	0,2	0,6	116	221	110	3,4
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	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
459/2	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	13	17	9	1,7
	Итого		19,3	17,2	75,7	534,8	0,2	1,7	344	399	139	5,9
	2-й завтрак											
247	Запеканка пшеничная со свежими плодами (	100	4,3	3,4	22,5	138	0,1	1,3	62	97	26	1,2
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		5,4	3,6	64,2	311,2	0,1	6	80	116	37	4,1
	Обед											
47з	Винегрет овощной (заправка)	100	1,3	3,2	6,8	61	0	6,1	22	41	18	0,8
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	80	9,9	8,3	7,8	146	0,1	0,7	85	88	16	0,8
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,1	9,6	18	175,1	0,1	9,1	86	109	42	1,5
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 (кураг	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	Итого		28,6	26,1	124,7	848	0,5	24,2	298	488	166	8,2
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	75	10,2	19,6	21,1	301,3	0	0,1	84	125	13	0,5
82	Фрукты свежие	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		10,7	20,1	43	395,8	0	11,7	105	139	25	3,4
	Ужин											
357\м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17	6,3	14,2	181,4	0,1	6,8	21	257	20	5
154мр	Картофель отварной в молоке	180	5,3	10,6	24,5	214,2	0,2	22	75	128	38	1,4
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
478	Кисель из мандаринов	200	0,4	0,1	24,7	101,3	0	6,5	21	15	5	0,1
	Итого		28,1	17,8	97,4	661,9	0,4	35,3	140	476	84	8,2
	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		99,1	91	422,1	2903,9	1,3	80,3	1210	1809	481	30,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ВС											
	Завтрак											
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	6,9	32,6	214,5	0,1	1,5	147	152	32	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	49	3,7	0,4	24,1	114,9	0,1	0	10	32	7	0,5
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	Итог		15,3	22	84,8	599,1	0,3	2,3	343	335	68	1,2
	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											
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
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)	140	31	9,8	1,4	217,5	0,2	4,8	41	223	42	1
185	Картофельный пудинг	150	5,6	6,4	19,9	159,6	0,2	5,5	29	114	32	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
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итог		60,4	34,9	116,5	1020,9	0,6	26	222	705	184	10,3
	Полдник											
242	Запеканка пшеничная	150	5,3	3,9	31,9	184,3	0,1	0	21	103	33	1,3
86с	Варенье из черной смородины (порциями)	20	0,1	0	14,9	60,1	0	8	4	3	3	0,1
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
	Итог		7,4	4,3	57,6	299,8	0,1	19,3	97	156	52	3,9
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	80	1	4,5	4	60,5	0	1,9	20	38	24	0,4
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	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
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
	Итог		31,5	15,5	118,8	740,7	0,2	3,8	296	472	94	5,3
	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		124,6	95,7	449,8	3160,3	1,3	66,8	1234	1901	447	26,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	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
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		26,5	25,8	69,7	615,5	0,3	3,3	203	403	66	6,9
	2-й завтрак											
590	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0	0	12	36	8	0,8
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	4,5	59,8	297,5	0	14	42	61	25	5,8
	Обед											
43о	Салат картофельный с огурцами соленым	100	1,4	6,3	7,9	93,9	0,1	9,9	11	43	16	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
321	Мясо тушеное	100	11,7	14,4	2,3	185,7	0	0,3	11	123	18	1,9
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	35,5	228,4	0,1	0	17	54	11	1,3
150	Икра кабачковая (конс)	50	0,9	4,5	3,9	59,2	0	3,5	20	18	8	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
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		33,1	39,5	133,6	1020,9	0,5	22,9	153	467	129	9,5
	Полдник											
286	Сырники из творога запеченные	70	10,8	4,1	14,9	139,9	0	0,2	103	145	15	0,5
86с	Варение из черной смородины (порциями)	20	0,1	0	14,9	60,1	0	8	4	3	3	0,1
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		11,4	4,5	68,2	359,8	0	19,2	132	168	30	3,3
	Ужин											
367к	Птица в соусе с томатом (кура)	100	15,7	16,3	2,5	219,8	0	0,9	29	75	18	1,3
153мг	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,5	17,7	141,4	0,2	20,9	25	93	32	1,3
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
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		24,2	23,6	63,5	563,2	0,3	101,8	89	247	74	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		106,6	104,1	411,9	3009	1,2	162,6	862	1537	354	30,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Мg	Fe
	2 неделя - ВТ											
	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)	25	5,8	7,4	0	89,7	0	0,2	220	125	9	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	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
	Итог		20,1	25,3	71,5	594,4	0,2	2,2	481	426	89	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
	Итог		3,8	2,5	60	277,5	0	14	34	45	21	5,3
	Обед											
8з	Салат из капусты белокочанной и морской	100	1,6	3,1	6,1	58,8	0,1	18	47	35	47	3,7
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	180	2	6,4	7,8	96,9	0,1	7,6	53	50	28	0,8
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 (кураг	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	Итог		30,9	25,8	124,2	851,6	0,6	36,2	266	468	188	11,5
	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	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
	Итог		21,2	23,9	78,2	612,5	0,2	11,7	170	258	49	4,8
	Ужин											
373	Котлеты "Нежные"	80	14,9	10	5,2	170,7	0,1	0,6	162	156	29	1,3
155к	Капуста отварная	180	2	6,4	4	81	0	12,2	58	34	19	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	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
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
	Итог		22,9	28,2	57,6	575,4	0,2	13,8	260	287	78	5,5
	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
	Итог		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4
	Итог день		105,9	111,9	408,6	3063,7	1,3	79,3	1454	1675	455	30,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - СР											
	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	35	5,2	6,6	8,7	114,5	0	0,1	150	100	10	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	8	26	6	0,4
458	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,4	0,1	13	54,5	0	0,4	11	17	9	1,5
	Итого		14,1	13,2	67,2	443,7	0,1	1,7	291	290	53	3,4
	2-й завтрак											
246	Запеканка рисовая со свежими плодами (я	100	3,2	2,4	22,3	123,6	0	1,3	58	76	18	0,6
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		4,3	2,6	64	296,8	0	6	76	95	29	3,5
	Обед											
45	Салат сельдь с картофелем	100	5,8	8,5	7,4	129,1	0,1	9,7	27	107	24	0,8
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
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
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	14	8	6	1,2
	Итого		40,1	37,3	122,9	985,7	0,5	27,4	265	628	158	9,8
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	75	10,2	19,6	21,1	301,3	0	0,1	84	125	13	0,5
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		11	20,1	56,6	451,6	0	17,6	123	152	28	3
	Ужин											
295фм	Рыба отварная (филе минтая)	100	18,1	1	0,8	85,2	0,1	1	45	223	41	0,8
152мс	Картофель отварной	180	3,4	6,9	18,6	149,9	0,2	24,1	20	92	34	1,3
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	19	12	8	0,9
	Итого		27,5	19,8	73,9	584,2	0,4	34,2	111	407	104	4,7
	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		104	99,2	401,7	2914,3	1,1	88,3	1109	1763	402	24,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Мg	Fe
	2 неделя - ЧТ											
	Завтрак											
262	Макаронник (макаронная запеканка)	200	11	9,6	53,7	344,7	0,1	1	132	171	24	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	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
	Итог		20,1	24,6	101,5	708,2	0,2	1,8	326	348	59	2,9
	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
	Итог		5,2	5,5	67,2	339	0	14	44	70	27	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
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,2	11,1	7,4	174,7	0	0,9	35	108	15	1,5
185	Картофельный пудинг	150	5,6	6,4	19,9	159,6	0,2	5,5	29	114	32	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
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итог		30,6	28,2	122,1	864,8	0,4	21,9	208	485	145	9,2
	Полдник											
543	Булочка дорожная	90	6,4	12,8	43,2	313,3	0,1	0	15	48	9	0,7
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
	Итог		7	20,4	64,1	469	0,1	12,1	38	65	22	3,2
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	80	1	4,5	4	60,5	0	1,9	20	38	24	0,4
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	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0	7	23	5	0,4
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
	Итог		32,2	16,7	117,1	746,7	0,2	3,7	347	503	99	5,4
	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		102,1	101,6	489,1	3280	1	54,9	1206	1662	382	27,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	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	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		20,6	27,4	65,6	590,8	0,2	1,9	513	462	105	3,6
	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)	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
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 соленные (порциями)	50	0,4	0,1	0,9	5,5	0	1,3	12	12	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		37,5	29,3	109,5	850	0,5	34,9	177	516	152	10,5
	Полдник											
286	Сырники из творога запеченные	70	10,8	4,1	14,9	139,9	0	0,2	103	145	15	0,5
86с	Варение из черной смородины (порциями)	20	0,1	0	14,9	60,1	0	8	4	3	3	0,1
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		11,8	4,6	54,8	308,6	0	20,2	138	177	37	4,7
	Ужин											
312г	Рыба, запеченная под молочным соусом с	200	16,6	15,2	19,4	280,8	0,2	10,3	96	197	43	1,3
157к	Кукуруза отварная (конс)	75	2	2,9	1,2	38,5	0	2	6	1	0	0,8
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
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		24	18,9	63,9	521,4	0,3	92,3	137	277	67	4,4
	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		105,4	92,4	362,2	2700,5	1,1	166,4	1266	1687	416	29,7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - СБ											
	Завтрак											
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	6,9	32,6	214,5	0,1	1,5	147	152	32	0,2
268	Омлет натуральный	80	6,9	11	1,7	133,4	0	0,2	62	120	10	1,3
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
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		20,1	28,3	84,8	674,4	0,2	2,4	331	390	63	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											
47з	Винегрет овощной (заправка)	100	1,3	3,2	6,8	61	0	6,1	22	41	18	0,8
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	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
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		34,3	26,5	117,7	844,6	0,5	28,5	199	557	165	8,6
	Полдник											
242	Запеканка пшеничная	150	5,3	3,9	31,9	184,3	0,1	0	21	103	33	1,3
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		6,5	4,4	104,8	486,4	0,1	41,4	71	141	56	4,1
	Ужин											
347	Котлеты "Школьные"	80	13,2	9,2	10,7	178	0,1	0,1	40	115	18	1,8
378	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	6,1	12,6	116,8	0,1	4	45	92	46	1,1
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
457/02	Чай с сахаром	200	0	0	13,9	56	0	0	1	2	1	0,2
	Итого		21,5	27	71,4	614,8	0,3	4,1	113	289	86	4,8
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	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		92,7	108,3	457	3174,1	1,2	91,8	991	1614	420	25,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Мg	Fe
	2 неделя - ВС											
	Завтрак											
281	Запеканка пшеничная с творогом	200	16,1	9,8	49,8	351,2	0,2	0,1	106	268	62	2,2
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	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		22,8	18,9	131,4	786	0,3	1,6	190	373	89	4,8
	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											
41з	Салат картофельный с редькой и яблокам	100	1,4	3,3	8,2	67,7	0,1	8,8	18	37	20	1
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	180	2	6,4	7,8	96,9	0,1	7,6	53	50	28	0,8
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		37,4	37,8	106,1	913,1	0,5	32,8	194	502	152	9,8
	Полдник											
537	Пицца школьная	200	20,8	22,7	50,8	490,6	0,2	1,1	305	272	41	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		22,8	23,1	61,6	546,1	0,2	12,4	377	322	57	4,5
	Ужин											
296фм	Рыба припущенная (филе минтая)	120	20,7	1,2	1,2	98,6	0,1	3,5	56	228	62	1,1
185	Картофельный пудинг	150	5,6	6,4	19,9	159,6	0,2	5,5	29	114	32	1,4
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	9	29	6	0,5
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
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		36,3	19,3	73,3	612,9	0,5	9,8	288	554	141	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		130,1	107,8	449,5	3287,9	1,6	72	1326	1987	490	29,3

	Общий ИТОГ:		1508,8	1457,1	5907,2	42773,5	17,4	1315,6	16369	24181	5940	398,6
	Завтрак		20,3	24,3	77,8	611,2	0,2	3,5	326	379	78	3,9
	2-й завтрак		4,2	6,3	60,4	315,7	0	12,5	49	64	24	5,2
	Обед		37,3	32,1	121,4	923	0,5	27,4	224	538	161	9,9
	Полдник		11,9	14	63,7	429,1	0,1	22,9	130	166	37	3,8
	Ужин		27	21,1	81,5	624,1	0,3	26,3	197	389	95	5,3
	2-й ужин		7	6,2	17,1	152,2	0,1	1,4	243	191	30	0,4