

	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР
Завтрак	Каша "Дружба" - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200	Каша пшенная жидкая - 150 Омлет натуральный - 130 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200	Сосиски отварные - 50 Картофель отварной - 150 Хлеб пшеничный формовой - 30 Напиток из цикория с молоком - 200
-й завтра	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 60	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (заправка) - 80 Свекольник - 150 Сметана - 10 Котлеты Пермские - 80 Пюре из тыквы - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Печенье - 25 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной и морской (масло) - 80 Солянка рыбная (горбуша) - 150 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 200 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Пряники - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат витаминный (заправка) - 80 Суп-пюре из картофеля - 150 Сметана - 5 Пудинг из говядины - 80 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Печенье - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200
Полдник	Ватрушка «Лакомка» - 50 Фрукты свежие - 100 Молоко пастеризованное - 200	Кекс «Детский» - 50 Фрукты свежие - 100 Кисель из повидла, джема, варенья - 200	Сырники из творога запеченные - 70 Варение из черной смородины (порциями) - 30 Фрукты свежие - 50 Кофейный напиток - 200
Ужин	Шницель рыбный натуральный (горбуша) - 60 Пюре картофельное - 100 Помидоры (консерв.) порциями - 50 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Пюре из овощей (морковь) - 60 Пудинг творожный запеченный - 150 Джем (порциями) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Кофейный напиток с молоком - 200	Шницели из птицы припущенные (кура) - 60 Капуста тушеная - 150 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100 Чай с лимоном - 200
2-й ужин	Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200

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) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Омлет с рисовой кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200	Каша гречневая вязкая - 200 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 10 Чай с лимоном - 200	Каша рисовая молочная жидкая - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 10 Напиток из цикория с молоком - 200
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 60	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50
Салат картофельный с редькой и яблоками (заправка) - 80 Рассольник домашний - 150 Сметана - 10 Котлеты из говядины - 80 Пюре из овощей (морковь) - 130 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Печенье - 25 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат сельдь с картофелем - 100 Суп крестьянский с крупой - 150 Сметана - 10 Кнели мясные из говядины - 100 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Пряники - 25 Компот из яблок с лимоном - 200	Винегрет овощной (заправка) - 80 Суп картофельный с бобовыми - 150 Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 60 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Печенье - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 150 Фрикадельки мясные - 50 Сметана - 10 Рыба припущенная (горбуша) - 50 Картофельный пудинг - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Печенье - 25 Компот из смеси сухофруктов - 200
Булочка российская - 50 Фрукты свежие - 100 Молоко пастеризованное - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 80 Фрукты свежие - 70 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 50 Фрукты свежие - 100 Молоко пастеризованное - 200	Запеканка пшенная - 70 Варение из черной смородины (порциями) - 30 Фрукты свежие - 100 Кофейный напиток - 200
Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая) - 50 Картофельный пудинг - 100 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Напиток клюквенный - 200	Голубцы ленивые - 80 Пюре картофельное с морковью - 100 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100 Чай с молоком - 200	Оладьи из печени по-кунцевски - 80 Картофель отварной в молоке - 150 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100 Кисель из мандаринов - 200	Пюре из овощей (морковь) - 60 Пудинг творожный запеченный - 150 Джем (порциями) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Чай с медом, вареньем или джемом - 200
Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200

2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ
Омлет с пшенной кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200	Каша "Дружба" - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200	Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Бутерброды с сырной пастой (2-й вариант) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Макаронник (макаронная запеканка) - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 15 Напиток из цикория с молоком - 200
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 60
Салат из капусты белокачанной и морской (заправка) - 80 Борщ с картофелем - 150 Сметана - 10 Мясо тушеное - 80 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Пряники - 25 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат из моркови с зеленым горошком (заправка) - 80 Рассольник домашний - 150 Сметана - 10 Котлеты из говядины - 100 Пюре из тыквы - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Печенье - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат сельдь с картофелем - 100 Суп-пюре из картофеля - 150 Сметана - 5 Гуляш из говядины - 80 Пюре картофельное - 150 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Печенье - 25 Компот из яблок с лимоном - 200	Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 150 Сметана - 8 Тефтели из говядины в молочном соусе - 80 Пюре картофельное с морковью - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Пряники - 25 Компот из смеси сухофруктов - 200
Сырники из творога запеченные - 70 Варение из черной смородины (порциями) - 30 Фрукты свежие - 50 Молоко пастеризованное - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 80 Фрукты свежие - 70 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 50 Фрукты свежие - 100 Молоко пастеризованное - 200	Булочка дорожная - 50 Фрукты свежие - 50 Молоко пастеризованное - 200
Птица в соусе с томатом (кура) - 80 Картофель отварной с луком - 100 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100 Напиток из шиповника - 200	Котлеты "Нежные" - 60 Капуста отварная - 150 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Чай с лимоном - 200	Рыба отварная (филе минтая) - 50 Картофель отварной - 100 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100 Компот из апельсинов с яблоками - 200	Пюре из овощей (морковь) - 60 Пудинг творожный запеченный - 150 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Чай с молоком - 200
Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200

2 неделя - ПТ	2 неделя - СБ	2 неделя - ВС
Суп молочный с крупой (гречневый) - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200	Каша рисовая молочная жидкая - 150 Омлет натуральный - 130 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200	Запеканка пшеничная с творогом - 150 Джем (порциями) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50
Салат витаминный (заправка) - 100 Свекольник - 150 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 200 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Печенье - 25 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Винегрет овощной (заправка) - 80 Уха рыбацкая (горбуша) - 150 Голубцы ленивые - 80 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Печенье - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат картофельный с редькой и яблоками (заправка) - 80 Рассольник домашний на мясном бульоне - 150 Сметана - 10 Котлеты из говядины с овощами - 80 Пюре из тыквы - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Пряники - 25 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200
Сырники из творога запеченные - 70 Варение из черной смородины (порциями) - 30 Фрукты свежие - 50 Чай с лимоном - 200	Запеканка пшеничная - 70 Варение из черной смородины (порциями) - 30 Фрукты свежие - 80 Кисель из апельсинов - 200	Пицца школьная - 50 Фрукты свежие - 100 Кофейный напиток - 200
Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (горбуша) - 150 Кукуруза отварная (конс) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Напиток из шиповника - 200	Котлеты "Школьные" - 60 Пюре картофельное с морковью - 100 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100 Чай с сахаром - 299	Рыба припущенная (филе минтая) - 50 Картофельный пудинг - 100 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100 Напиток из цикория с молоком - 200
Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200	Кисломолочный напиток - 200

Приложение 2/ Меню и химический состав рациона для детей 3-7 лет на зимне-весенний период

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
462/1.	Какао с молоком	200	3,1	2,6	18,5	109,8	0	0,5	118	90	18	0,4
	Итого		15,3	22,6	61	509,4	0,1	1,9	432	353	60	1,3
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
42з	Салат картофельный с зеленым горошком	80	1,6	2,6	6,9	57,6	0,1	7,1	12	41	14	0,6
98В	Свекольник	150	1,2	2,8	6,4	56,3	0	4,9	23	39	18	0,9
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
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		23,1	27,5	92,4	710,6	0,4	19,3	172	344	110	6,8
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	50	6,8	13	14,1	200,9	0	0,1	56	83	9	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	Итого		13	18,4	33,5	352	0,1	12,7	312	274	46	2,7
	Ужин											
310г	Шницель рыбный натуральный (горбуша)	60	11,4	3,5	5,9	101	0,1	1,8	38	123	21	0,8
377мс	Пюре картофельное	100	2,1	4	8,9	79,9	0,1	3,6	26	56	19	0,7
149п	Помидоры (консерв.) порциями	50	0,6	0,1	1,8	9,7	0	6,8	5	18	8	0,4
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
458/0.	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,1	0	14,2	57,4	0	0,5	3	5	3	0,2
	Итого		18,3	8,5	63,4	402,5	0,2	22,7	103	264	74	5,4
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		76,7	82,4	283,4	2183,6	0,9	67	1281	1435	331	20,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ											
	Завтрак											
233	Каша пшенная жидкая	150	4,5	5,1	21,4	149,9	0,1	0,9	90	113	28	0,7
268	Омлет натуральный	130	11,2	17,9	2,8	216,9	0,1	0,3	100	194	16	2,1
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
457/0	Чай с сахаром	200	0	0	13,9	56	0	0	1	2	1	0,2
	Итого		18	23,2	52,9	493	0,2	1,2	197	329	49	3,3
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	60	0,2	0,2	5,9	26,7	0	6	10	7	5	1,3
	Итого		1,2	0,4	26,1	113,3	0	10	24	21	13	4,1
	Обед											
8м	Салат из капусты белокочанной и морской	80	1,1	4,9	4,3	65,3	0,1	11,9	32	25	36	2,9
112г	Солянка рыбная (горбуша)	150	5,7	3,7	1,4	61,6	0,1	1,1	24	72	16	0,5
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
334	Запеканка картофельная с мясом	200	18,6	14,5	14,7	264	0,2	9,4	27	194	38	3
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
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		32	26,5	82,5	695,9	0,5	22,7	144	398	132	8,7
	Полдник											
549	Кекс «Детский»	50	3,1	9,7	17,2	168,4	0	0	15	36	7	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0	27,6	110,8	0	0	7	8	2	0,3
	Итого		3,6	10,1	54,6	323,8	0	10	38	55	18	3,1
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	60	0,7	3,4	3	45,4	0	1,4	15	29	18	0,3
285	Пудинг творожный запеченный	150	20,4	8,4	26,6	263,8	0,1	0,3	197	276	30	1,2
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		27,1	15	89,8	602	0,1	3,1	337	430	77	2,7
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		87,7	80,2	313,9	2328,2	0,9	48,4	980	1413	317	22,1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - СР											
	Завтрак											
353с	Сосиски отварные	50	5	9	0,2	101,7	0,1	0	14	56	8	0,7
152мс	Картофель отварной	150	2,8	5,7	15,5	125	0,1	20,1	16	77	28	1,1
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
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		14,6	18,6	48,6	420,7	0,3	20,9	214	286	66	2,4
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
2з	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	28	26	16	0,8
132В	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,6	10,8	87,6	0,1	5,2	73	86	23	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
342	Пудинг из говядины	80	17,4	12,5	0	182,3	0	0	7	135	16	2,2
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
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		31,6	30,6	102,1	810	0,3	23,3	226	454	122	7,6
	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)	30	0,2	0	22,3	90,1	0	12	7	5	4	0,1
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		12,8	4,3	42,1	258,8	0	17,5	172	194	30	1,8
	Ужин											
372/ш	Шницели из птицы припущенные (кура)	60	10,3	7	5,3	124,9	0	0,1	25	65	12	0,9
380	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,1	107,5	0	21,3	90	66	34	1,3
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
459/0.	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,1	0	1	4	3	2	0,2
	Итого		17,8	13	64,1	444	0	32,4	150	196	71	5,7
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		83,8	71,9	290	2142,6	0,7	104,5	1024	1330	330	21,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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)	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
458/0.	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,1	0	14,2	57,4	0	0,5	3	5	3	0,2
	Итого		14,2	19,6	52,6	445,2	0,1	1,7	390	300	39	1,3
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
41з	Салат картофельный с редькой и яблокам	80	1,1	2,6	6,6	54,1	0	7	15	29	16	0,8
101В	Рассольник домашний	150	1,2	3,1	8,2	65,2	0,1	6	17	39	17	0,6
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
339	Котлеты из говядины	80	11,1	6,5	12,1	151,2	0,1	0,2	41	104	16	1,4
383м	Пюре из овощей (морковь)	130	1,6	7,4	6,4	98,4	0,1	3,1	33	62	40	0,7
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		22	24,3	99	701,9	0,4	16,5	161	347	128	6,2
	Полдник											
544	Булочка российская	50	3,4	3,9	23,8	143,3	0	0	11	28	5	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	Итого		9,6	9,3	43,2	294,4	0,1	12,6	267	219	42	2,8
	Ужин											
299фл	Рыба, тушеная в томате с овощами (фил	50	4,7	0,9	2,5	36,8	0	0,9	18	81	21	0,4
185	Картофельный пудинг	100	3,7	4,3	13,3	106,4	0,1	3,7	19	76	21	0,9
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
497	Напиток клюквенный	200	0,1	0	10	40,6	0	1,1	3	2	3	0,1
	Итого		12,2	5,7	48,6	293,8	0,1	5,7	55	210	59	2,5
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		65	64,3	276,5	1944,3	0,8	46,9	1135	1276	309	16,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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)	50	1,3	1,9	0,8	25,7	0	1,3	4	1	0	0,5
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
462/1.	Какао с молоком	200	3,1	2,6	18,5	109,8	0	0,5	118	90	18	0,4
	Итого		22,3	24	51	509,7	0,1	2,1	239	378	49	3,9
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	60	0,2	0,2	5,9	26,7	0	6	10	7	5	1,3
	Итого		1,2	0,4	26,1	113,3	0	10	24	21	13	4,1
	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	150	1,4	3	6,2	57,4	0,1	4,5	22	43	17	0,6
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	150	5,5	5,5	29,6	190,3	0,1	0	14	45	9	1,1
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	14	8	6	1,2
	Итого		32,8	32,5	109,1	860,1	0,4	18,1	163	415	96	7
	Полдник											
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	80	7,9	9,2	20,7	197,2	0,1	0	20	76	12	1
82	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	31,2	0	7	11	8	6	1,5
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		11,2	12,2	48,5	348,1	0,1	7,7	139	160	31	2,6
	Ужин											
333	Голубцы ленивые	80	8,4	9,3	3,2	130,8	0	5,8	20	96	16	1,3
378	Пюре картофельное с морковью	100	1,9	4,1	8,4	77,9	0,1	2,7	30	61	31	0,8
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
460/0.	Чай с молоком	200	1,4	1,3	16,1	81,4	0	0,3	55	40	7	0,2
	Итого		15,8	15,6	60,3	444,5	0,1	18,8	136	259	77	5,6
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		89,1	89,7	303	2376	0,8	58,1	941	1413	294	23,4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	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	10	0,8	0,1	4,9	23,4	0	0	2	6	1	0,1
459/0.	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,1	0	1	4	3	2	0,2
	Итого		16,7	16,9	60,8	461,9	0,2	1,7	329	365	127	4,1
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
47з	Винегрет овощной (заправка)	80	1,1	2,5	5,4	48,8	0	4,9	18	33	14	0,6
114В	Суп картофельный с бобовыми	150	1,3	2,1	6,6	50,1	0,1	4,8	16	40	15	0,6
374к	Котлеты рубленные из птицы с соусом мол.	60	7,4	6,3	5,9	109,5	0	0,5	64	66	12	0,6
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
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		20	22,1	94,5	656	0,3	18,1	226	342	120	5,7
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	50	6,8	13	14,1	200,9	0	0,1	56	83	9	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	Итого		13	18,4	33,5	352	0,1	12,7	312	274	46	2,7
	Ужин											
357\м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,6	5	11,4	145,2	0,1	5,4	17	206	16	4
154мс	Картофель отварной в молоке	150	4,5	6,8	20,5	161,5	0,2	18,3	64	108	32	1,1
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
478	Кисель из мандаринов	200	0,4	0,1	24,7	101,3	0	6,5	21	15	5	0,1
	Итого		22,6	12,8	89,2	562,4	0,3	40,2	133	391	76	8,5
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		79,3	75,6	311,1	2241,4	1	83,1	1262	1572	410	25,1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	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	10	0,8	0,1	4,9	23,4	0	0	2	6	1	0,1
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		12,4	21,7	65,6	507,7	0,2	2,3	335	309	62	0,8
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
34з	Салат из свёклы с чесноком (заправка)	80	1,1	2,5	6,2	51,4	0	4,2	28	30	15	1
104В	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,7	38,6	0	6	21	27	12	0,5
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)	50	11,1	3,5	0,5	77,7	0,1	1,7	15	80	15	0,4
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		35	27,7	90,9	751,8	0,3	17,8	153	457	122	7,4
	Полдник											
242	Запеканка пшеничная	70	2,5	1,8	14,9	86	0,1	0	10	48	15	0,6
86с	Варенье из черной смородины (порциями)	30	0,2	0	22,3	90,1	0	12	7	5	4	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		4,7	2,2	47	227,1	0,1	22,3	87	102	34	3
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	60	0,7	3,4	3	45,4	0	1,4	15	29	18	0,3
285	Пудинг творожный запеченный	150	20,4	8,4	26,6	263,8	0,1	0,3	197	276	30	1,2
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
458/0.	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,1	0	14,2	57,4	0	0,5	3	5	3	0,2
	Итого		24,2	12,3	83,1	539,6	0,1	2,9	232	359	67	2,8
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		83,3	69,3	319,7	2235,3	0,8	55,7	1069	1427	326	18,1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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)	50	1,3	1,9	0,8	25,7	0	1,3	4	1	0	0,5
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
460/0.	Чай с молоком	200	1,4	1,3	16,1	81,4	0	0,3	55	40	7	0,2
	Итог		22,4	23,5	54,1	516,9	0,2	1,9	184	370	54	4,5
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итог		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
8з	Салат из капусты белокочанной и морской	80	1,3	2,5	4,9	47,1	0,1	14,4	38	28	38	2,9
94В	Борщ с картофелем	150	1,2	2,7	6	53,5	0	5,3	21	39	18	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
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,5	29,6	190,3	0,1	0	14	45	9	1,1
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
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		23,1	25,6	96,9	710,6	0,3	20,3	115	293	104	8,5
	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)	30	0,2	0	22,3	90,1	0	12	7	5	4	0,1
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	Итог		17	9,3	51,7	358,9	0,1	19,8	358	336	52	1,9
	Ужин											
367к	Птица в соусе с томатом (кура)	80	12,6	13,1	2	175,8	0	0,8	23	60	14	1
153мр	Картофель отварной с луком	100	2,1	4,3	11,8	94,2	0,1	13,9	17	62	21	0,9
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итог		18,8	18,3	55,7	461,7	0,1	104,7	83	187	61	5,8
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итог		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итог день		88,3	82,1	291,5	2257,2	0,8	157,1	1002	1386	312	24,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	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)	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
462/1.	Какао с молоком	200	3,1	2,6	18,5	109,8	0	0,5	118	90	18	0,4
	Итого		15,3	22,6	61	509,4	0,1	1,9	432	353	60	1,3
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
25з	Салат из моркови с зеленым горошком (за	80	1,5	2,5	4,8	47,8	0	1,5	18	41	22	0,5
101В	Рассольник домашний	150	1,2	3,1	8,2	65,2	0,1	6	17	39	17	0,6
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	150	1,7	5,3	6,5	80,7	0,1	6,4	44	41	23	0,7
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
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		25,3	23,7	96,6	700,2	0,4	14,5	195	368	127	6,2
	Полдник											
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	80	7,9	9,2	20,7	197,2	0,1	0	20	76	12	1
82	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	31,2	0	7	11	8	6	1,5
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		11,2	12,2	48,5	348,1	0,1	7,7	139	160	31	2,6
	Ужин											
373	Котлеты "Нежные"	60	11,2	7,5	3,9	128,1	0,1	0,4	122	117	22	0,9
155к	Капуста отварная	150	1,6	5,3	3,3	67,5	0	10,1	48	28	16	0,7
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
459/0.	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,1	0	1	4	3	2	0,2
	Итого		16,6	13,3	44,1	362,6	0,1	11,5	189	199	54	2,9
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		75,4	77,2	283,3	2129,4	0,8	46	1217	1280	313	17,1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	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
67	Бутерброды с сырной пастой (2-й вариант)	30	4,4	5,6	7,4	98	0	0,1	129	86	9	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	3	10	2	0,2
458/0.	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,1	0	14,2	57,4	0	0,5	3	5	3	0,2
	Итого		11,1	11,9	54,8	371,5	0,1	1,8	257	248	42	1,9
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	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	150	3	3,6	10,8	87,6	0,1	5,2	73	86	23	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
327	Гуляш из говядины	80	12,4	11,4	2,2	161,4	0	0,2	9	100	14	1,7
377мс	Пюре картофельное	150	3,2	6	13,4	119,9	0,1	5,4	39	84	28	1
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	14	8	6	1,2
	Итого		31	33,6	98,1	817,9	0,4	23,8	193	477	119	7,4
	Полдник											
546	Ватрушка «Лакомка»	50	6,8	13	14,1	200,9	0	0,1	56	83	9	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	Итого		13	18,4	33,5	352	0,1	12,7	312	274	46	2,7
	Ужин											
295фм	Рыба отварная (филе минтая)	50	9,1	0,5	0,4	42,6	0	0,5	22	111	20	0,4
152мс	Картофель отварной	100	1,9	3,8	10,3	83,3	0,1	13,4	11	51	19	0,7
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	19	12	8	0,9
	Итого		15,6	5,4	63,6	365,4	0,1	33	83	236	70	5,3
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		77,7	74,7	283,1	2115,9	0,8	81,7	1107	1435	318	21,4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Ca	P	Mg	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	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	3	10	2	0,2
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		18,2	24,4	89,2	649,6	0,2	1,8	321	332	55	2,7
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	60	0,2	0,2	5,9	26,7	0	6	10	7	5	1,3
	Итого		1,2	0,4	26,1	113,3	0	10	24	21	13	4,1
	Обед											
34з	Салат из свёклы с чесноком (заправка)	80	1,1	2,5	6,2	51,4	0	4,2	28	30	15	1
104В	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,7	38,6	0	6	21	27	12	0,5
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	9	8,9	5,9	139,7	0	0,7	28	86	12	1,2
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		20	23,3	90,8	652,1	0,2	15,1	170	333	121	6,2
	Полдник											
543	Булочка дорожная	50	3,6	7,1	24	174	0	0	8	27	5	0,4
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	Итого		9,6	12,3	38,5	302,9	0,1	7,6	256	213	38	1,7
	Ужин											
383м	Пюре из овощей (морковь)	60	0,7	3,4	3	45,4	0	1,4	15	29	18	0,3
285	Пудинг творожный запеченный	150	20,4	8,4	26,6	263,8	0,1	0,3	197	276	30	1,2
86д	Джем (порциями)	50	0,2	0	35,8	144,2	0	1,2	6	9	4	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
460/0.	Чай с молоком	200	1,4	1,3	16,1	81,4	0	0,3	55	40	7	0,2
	Итого		25,6	13,6	99,3	621,3	0,1	3,2	286	398	72	2,9
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		80,4	79	351,9	2439,4	0,7	39,1	1297	1477	327	17,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПТ											
	Завтрак											
141Г	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5,5	5,2	17,3	138,2	0,1	0,9	163	160	40	0,9
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
462/1.	Какао с молоком	200	3,1	2,6	18,5	109,8	0	0,5	118	90	18	0,4
	Итого		15,6	21,1	50,7	456,1	0,1	1,5	465	373	69	1,8
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
2з	Салат витаминный (заправка)	100	1,3	3,2	5,8	56,6	0	13,1	35	32	20	1
98В	Свекольник	150	1,2	2,8	6,4	56,3	0	4,9	23	39	18	0,9
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
334	Запеканка картофельная с мясом	200	18,6	14,5	14,7	264	0,2	9,4	27	194	38	3
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
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		27,2	25,2	81,1	660,2	0,3	28	122	357	103	7,4
	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)	30	0,2	0	22,3	90,1	0	12	7	5	4	0,1
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
459/0.	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,1	0	1	4	3	2	0,2
	Итого		11,3	4,3	56,2	309,4	0	18,2	122	159	26	1,9
	Ужин											
312г	Рыба, запеченная под молочным соусом с	150	12,4	11,4	14,6	210,6	0,2	7,7	72	148	32	1
157к	Кукуруза отварная (конс)	50	1,3	1,9	0,8	25,7	0	1,3	4	1	0	0,5
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	Итого		17,4	13,8	47,5	383,4	0,2	89	103	203	49	3,2
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		78,5	69,8	268,6	2018,1	0,7	147,1	1074	1292	288	18,4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - СБ											
	Завтрак											
234	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,2	5,2	24,5	160,9	0	1,2	111	114	24	0,1
268	Омлет натуральный	130	11,2	17,9	2,8	216,9	0,1	0,3	100	194	16	2,1
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	Итого		20,7	26	63	567,8	0,1	2,2	325	404	57	2,6
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
47з	Винегрет овощной (заправка)	80	1,1	2,5	5,4	48,8	0	4,9	18	33	14	0,6
121Г	Уха рыбацкая (горбуша)	150	4,9	2,4	7,4	70,7	0,1	5,6	21	77	21	0,7
333	Голубцы ленивые	80	8,4	9,3	3,2	130,8	0	5,8	20	96	16	1,3
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
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		24,6	25,4	92,6	697,9	0,3	24,2	187	409	130	6,5
	Полдник											
242	Запеканка пшеничная	70	2,5	1,8	14,9	86	0,1	0	10	48	15	0,6
86с	Варение из черной смородины (порциями)	30	0,2	0	22,3	90,1	0	12	7	5	4	0,1
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
477	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	25	102,9	0	10,4	21	18	6	0,2
	Итого		3,5	2,2	70,1	314,6	0,1	30,4	51	80	32	2,7
	Ужин											
347	Котлеты "Школьные"	60	9,9	6,9	8	133,5	0,1	0,1	30	86	13	1,4
378	Пюре картофельное с морковью	100	1,9	4,1	8,4	77,9	0,1	2,7	30	61	31	0,8
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
457/02	Чай с сахаром	299	0,1	0	20,8	83,7	0	0	2	2	1	0,3
	Итого		16	11,9	69,8	449,5	0,2	12,8	93	211	68	5,8
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		71,8	70,9	328,6	2238,9	0,8	80	918	1304	328	21,7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВС											
	Завтрак											
281	Запеканка пшеничная с творогом	150	12	7,3	37,3	263,4	0,2	0,1	79	201	47	1,6
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
460/0.	Чай с молоком	200	1,4	1,3	16,1	81,4	0	0,3	55	40	7	0,2
	Итого		15,8	8,8	89,7	501,6	0,2	1,1	144	266	61	2,2
	2-й завтрак											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	Итого		1,2	0,4	25,1	108,9	0	9	22	20	13	3,9
	Обед											
41з	Салат картофельный с редькой и яблокам	80	1,1	2,6	6,6	54,1	0	7	15	29	16	0,8
101БМ	Рассольник домашний на мясном бульоне	150	1,8	3,5	8,4	71,7	0,1	6,1	19	45	18	0,7
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
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	14	47	15	1,2
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
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		26,8	30,2	77,9	689,5	0,3	24,6	139	339	103	6,7
	Полдник											
537	Пицца школьная	50	5,2	5,7	12,7	122,7	0	0,3	76	68	10	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	Итого		7,2	6,1	22,5	173,7	0	10,6	146	117	25	2,8
	Ужин											
296фм	Рыба припущенная (филе минтая)	50	8,6	0,5	0,5	41,1	0	1,5	23	95	26	0,5
185	Картофельный пудинг	100	3,7	4,3	13,3	106,4	0,1	3,7	19	76	21	0,9
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	9	31	10	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
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		20,9	9,4	64,5	425,7	0,2	16	251	366	96	5
	2-й ужин											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
	Итого день		77,7	59,9	287,7	1999,5	0,8	62,7	942	1288	326	20,8

	Общий ИТОГ:		1114,7	1047	4192,3	30650	11,3	1077	15249	19328	4529	289,5
	Завтрак		16,6	20,3	61,1	494,3	0,2	3,1	305	333	61	2,4
	2-й завтрак		1,2	0,4	25,3	109,8	0	9,2	22	20	13	3,9
	Обед		26,7	27	93,2	722,5	0,3	20,4	169	381	117	7
	Полдник		10	10	44,5	308,3	0,1	14,5	194	187	36	2,5
	Ужин		19,2	12	67,4	454,2	0,1	28,3	160	279	69	4,6
	2-й ужин		5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2