

|                   | <b>1 неделя - ПН</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>1 неделя - ВТ</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>1 неделя - СР</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1 неделя - ЧТ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>    | Каша манная молочная жидкая - 250<br>Сыр полутвердый (порциями) - 25<br>Масло сливочное (порциями) - 15<br>Хлеб пшеничный формовой - 90<br>Какао с молоком - 200                                                                                   | Омлет с рисовой кашей - 250<br>Кукуруза отварная (конс) - 75<br>Хлеб пшеничный формовой - 90<br>Чай с сахаром - 200                                                                                                                                           | Сосиски отварные - 145<br>Макаронные изделия отварные - 200<br>Хлеб пшеничный формовой - 90<br>Напиток из цикория с молоком - 200                                                                                                                          | Суп молочный с крупой (гречневый) - 250<br>Сыр полутвердый (порциями) - 25<br>Масло сливочное (порциями) - 15<br>Хлеб пшеничный формовой - 90<br>Чай с медом, вареньем или джемом - 200                                                                                                                   |
| <b>-й завтрак</b> | Запеканка пшеничная - 150<br>Варение из черной смородины (порциями) - 50<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                         | Печенье - 50<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                                | Шарлотка с яблоками - 100<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                | Пряники - 50<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Обед</b>       | Салат из свежих огурцов с луком (заправка) - 100<br>Суп-пюре из картофеля - 250<br>Котлеты "Школьные" - 100<br>Макароны отварные с овощами - 150<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из смеси сухофруктов - 200 | Салат из капусты белокачанной (заправка) - 150<br>Уха рыбацкая (горбуша) - 250<br>Гуляш из говядины - 100<br>Пюре картофельное с морковью - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 | Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 150<br>Щи из свежей капусты с картофелем - 250<br>Сметана - 7<br>Запеканка картофельная с мясом - 250<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200 | Салат из свежих помидоров и огурцов (заправка) - 150<br>Борщ из свежей капусты на мясном бульоне - 250<br>Сметана - 10<br>Котлеты из говядины с овощами - 100<br>Пюре картофельное - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200 |
| <b>Полдник</b>    | Булочка дорожная - 90<br>Фрукты свежие - 120<br>Кофейный напиток с молоком - 200                                                                                                                                                                   | Ватрушка «Лакомка» - 150<br>Фрукты свежие - 120<br>Кисель из повидла, джема, варенья - 200                                                                                                                                                                    | Кекс «Столичный» - 100<br>Фрукты свежие - 120<br>Кофейный напиток - 200                                                                                                                                                                                    | Сырники из творога запеченные - 70<br>Варение из черной смородины (порциями) - 50<br>Курага (порциями) - 30<br>Фрукты свежие - 120<br>Кисель из яблок свежих - 200                                                                                                                                        |
| <b>Ужин</b>       | Рыба припущенная (горбуша) - 180<br>Картофель отварной - 230<br>Икра кабачковая (конс) - 75<br>Масло сливочное (порциями) - 10<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Чай с лимоном - 200                                 | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 120<br>Рагу из овощей с кабачками - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 40<br>Хлеб ржано-пшеничный - 40<br>Напиток из шиповника - 200                                                                       | Помидоры свежие (порциями) - 150<br>Пудинг творожный запеченный - 220<br>Джем (порциями) - 50<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Чай с молоком - 200                                                                          | Шницель рыбный натуральный (филе минтая) - 160<br>Рагу из овощей (2-й вариант) - 239<br>Огурцы свежие (порциями) - 50<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Компот из свежих плодов и ягод (слива) - 200                                                                        |
| <b>2-й ужин</b>   | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 20                                                                                                                                                                                                        | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 20                                                                                                                                                                                                                   | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 20                                                                                                                                                                                                                | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 25                                                                                                                                                                                                                                                               |

| <b>1 неделя - ПТ</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1 неделя - СБ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1 неделя - ВС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2 неделя - ПН</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Каша пшеничная молочная жидкая - 250<br>Омлет натуральный - 60<br>Масло сливочное (порциями) - 15<br>Хлеб пшеничный формовой - 90<br>Какао с молоком - 200                                                                                                              | Каша "Дружба" - 200<br>Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант) - 40<br>Хлеб пшеничный формовой - 70<br>Чай с сахаром - 200                                                                                                                                                                        | Каша манная молочная жидкая - 250<br>Сыр полутвердый (порциями) - 20<br>Масло сливочное (порциями) - 10<br>Хлеб пшеничный формовой - 75<br>Напиток из цикория с молоком - 200                                                                                                                                | Омлет с пшенной кашей - 250<br>Зеленый горошек отварной (конс)) - 100<br>Масло сливочное (порциями) - 15<br>Хлеб пшеничный формовой - 90<br>Какао с молоком - 200                                                                                                                    |
| Запеканка манная - 150<br>Варение из черной смородины (порциями) - 50<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                 | Вафли - 40<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                                                                       | Печенье - 50<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                                                                               | Пряники - 50<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                                                       |
| Салат сельдь с картофелем - 150<br>Щи из свежей капусты с картофелем - 250<br>Сметана - 10<br>Котлеты Пермские - 100<br>Макаронные изделия отварные - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 | Салат из свежих помидоров с перцем (заправка) - 150<br>Суп-пюре из кабачков - 250<br>Сметана - 7<br>Рыба припущенная (горбуша) - 180<br>Суфле картофельно-морковное ("розовое") - 200<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200 | Салат витаминный (заправка) - 150<br>Свекольник - 250<br>Фрикадельки мясные - 30<br>Сметана - 10<br>Птица в соусе с томатом (кура) - 160<br>Картофель отварной и фасоль отварная (конс) - 200<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200 | Салат из свежих огурцов с луком (заправка) - 150<br>Щи из свежей капусты с картофелем - 250<br>Сметана - 10<br>Рулет из говядины паровой - 100<br>Рагу из овощей с кабачками - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из смеси сухофруктов - 200 |
| Колбасные изделия, запеченные в тесте - 200<br>Фрукты свежие - 120<br>Кофейный напиток с молоком - 200                                                                                                                                                                  | Ватрушка «Лакомка» - 150<br>Фрукты свежие - 120<br>Кисель из апельсинов - 200                                                                                                                                                                                                                      | Кекс «Столичный» - 100<br>Фрукты свежие - 120<br>Кофейный напиток - 200                                                                                                                                                                                                                                      | Сырники из творога запеченные - 70<br>Варение из черной смородины (порциями) - 50<br>Курага (порциями) - 25<br>Фрукты свежие - 120<br>Кисель из повидла, джема, варенья - 200                                                                                                        |
| Котлеты "Нежные" - 100<br>Картофель отварной - 230<br>Икра кабачковая (конс) - 75<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Чай с лимоном - 200                                                                                                   | Мясо тушеное - 100<br>Картофельный пудинг - 200<br>Огурцы свежие (порциями) - 50<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Напиток из шиповника - 200                                                                                                                        | Помидоры свежие (порциями) - 150<br>Пудинг творожный запеченный - 200<br>Джем (порциями) - 50<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Чай с медом, вареньем или джемом - 200                                                                                                         | Шницель рыбный натуральный (горбуша) - 150<br>Пюре картофельное с морковью - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Чай с молоком - 200                                                                                                                 |
| Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 20                                                                                                                                                                                                                             | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 25                                                                                                                                                                                                                                                        | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 25                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 20                                                                                                                                                                                                                                          |

| <b>2 неделя - ВТ</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2 неделя - СР</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2 неделя - ЧТ</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2 неделя - ПТ</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Макаронник (макаронная запеканка) - 200<br>Бутерброды с маслом (2-й вариант) - 25<br>Хлеб пшеничный формовой - 90<br>Чай с лимоном - 200                                                                                                                               | Каша рисовая молочная жидкая - 250<br>Сыр полутвердый (порциями) - 20<br>Масло сливочное (порциями) - 10<br>Хлеб пшеничный формовой - 70<br>Напиток из цикория с молоком - 200                                                                                         | Каша пшеничная молочная жидкая - 250<br>Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант) - 40<br>Хлеб пшеничный формовой - 70<br>Чай с сахаром - 200                                                                                                                             | Каша гречневая вязкая - 200<br>Омлет натуральный - 80<br>Масло сливочное (порциями) - 15<br>Хлеб пшеничный формовой - 90<br>Какао с молоком - 200                                                                                                                          |
| Запеканка пшенная - 100<br>Варение из черной смородины (порциями) - 25<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                               | Вафли - 40<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                                           | Вафли - 40<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200<br>Печенье - 50                                                                                                                                                                             | Запеканка манная - 100<br>Варение из черной смородины (порциями) - 25<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                    |
| Салат из свёклы с чесноком (масло) - 150<br>Суп-пюре из разных овощей - 250<br>Сметана - 7<br>Жаркое по-домашнему - 250<br>Огурцы свежие (порциями) - 50<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 | Салат картофельный (заправка) - 150<br>Борщ с капустой и картофелем - 250<br>Сметана - 10<br>Котлеты Пермские - 100<br>Рагу из овощей (1-й вариант) - 200<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200 | Салат из свежих помидоров и огурцов (заправка) - 150<br>Суп из овощей - 250<br>Сметана - 10<br>Мясо тушеное - 100<br>Пюре картофельное с морковью - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200 | Салат из капусты белокочанной (заправка) - 150<br>Суп-пюре из картофеля - 250<br>Сметана - 5<br>Гуляш из говядины - 100<br>Макароны отварные с овощами - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 |
| Булочка российская - 90<br>Фрукты свежие - 120<br>Кофейный напиток с молоком - 200                                                                                                                                                                                     | Ватрушка «Лакомка» - 150<br>Фрукты свежие - 120<br>Кисель из яблок свежих - 200                                                                                                                                                                                        | Кекс «Столичный» - 100<br>Фрукты свежие - 120<br>Кофейный напиток - 200                                                                                                                                                                                                  | Сырники из творога запеченные - 70<br>Варение из черной смородины (порциями) - 50<br>Курага (порциями) - 20<br>Фрукты свежие - 120<br>Кисель из апельсинов - 200                                                                                                           |
| Шницели из птицы припущенные (кура) - 100<br>Картофель отварной - 180<br>Перец сладкий (порциями) - 50<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Масло сливочное (порциями) - 15<br>Компот из свежих плодов и ягод (слива) - 200                 | Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая) - 170<br>Рагу из овощей (2-й вариант) - 230<br>Масло сливочное (порциями) - 10<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Чай с медом, вареньем или джемом - 200                                  | Помидоры свежие (порциями) - 150<br>Пудинг творожный запеченный - 220<br>Джем (порциями) - 50<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 50<br>Напиток из шиповника - 200                                                                                 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски (горбуша) - 350<br>Огурцы свежие (порциями) - 50<br>Масло сливочное (порциями) - 15<br>Хлеб пшеничный формовой - 50<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Чай с лимоном - 200                                                            |
| Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 25                                                                                                                                                                                                                            | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 20                                                                                                                                                                                                                            | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 25                                                                                                                                                                                                                              | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 20                                                                                                                                                                                                                                |

| <b>2 неделя - СБ</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2 неделя - ВС</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Каша "Дружба" - 200<br>Хлеб пшеничный формовой - 70<br>Сыр полутвердый (порциями) - 20<br>Масло сливочное (порциями) - 10<br>Чай с молоком - 200                                                                                                        | Каша пшенная жидкая - 250<br>Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35<br>Хлеб пшеничный формовой - 70<br>Напиток из цикория с молоком - 200                                                                                                   |
| Пряники - 50<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                          | Вафли - 40<br>Фрукты свежие - 100<br>Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200                                                                                                                                                                |
| Салат из свежих помидоров с перцем (заправка) - 150<br>Суп гороховый - 250<br>Голубцы ленивые - 100<br>Картофель отварной в молоке - 180<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200 | Салат из моркови - 150<br>Борщ с картофелем - 250<br>Сметана - 10<br>Кнели мясные из говядины - 100<br>Пюре картофельное - 230<br>Хлеб пшеничный формовой - 80<br>Хлеб ржано-пшеничный - 90<br>Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200 |
| Колбасные изделия, запеченные в тесте - 200<br>Фрукты свежие - 120<br>Молоко пастеризованное - 200                                                                                                                                                      | Булочка российская - 90<br>Фрукты свежие - 120<br>Компот из свежих плодов и ягод (слива) - 200                                                                                                                                              |
| Тефтели из печени с рисом - 120<br>Рагу из овощей (1-й вариант) - 230<br>Масло сливочное (порциями) - 10<br>Хлеб пшеничный формовой - 60<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Кофейный напиток - 200                                                         | Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (филе минтая) - 350<br>Масло сливочное (порциями) - 10<br>Хлеб пшеничный формовой - 60<br>Хлеб ржано-пшеничный - 70<br>Чай с медом, вареньем или джемом - 200                      |
| Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 25                                                                                                                                                                                                             | Кисломолочный напиток - 200<br>Баранки - 25                                                                                                                                                                                                 |

**Приложение 2/ Меню и химический состав рациона для детей 12-18 лет на летне-осенний период**

| №     | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | Ca          | P           | Mg         | Fe          |
|-------|--------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>1 неделя - ПН</b>                       |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                             |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 227   | Каша манная молочная жидкая                | 250            | 7,8          | 8,2          | 39,1         | 261,4            | 0,1        | 1,7         | 171         | 153         | 25         | 0,6         |
| 75из  | Сыр полутвердый (порциями)                 | 25             | 5,8          | 7,4          | 0            | 89,7             | 0          | 0,2         | 220         | 125         | 9          | 0,3         |
| 79    | Масло сливочное (порциями)                 | 15             | 0,1          | 10,9         | 0,2          | 99,1             | 0          | 0           | 4           | 4           | 0          | 0           |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                    | 90             | 6,8          | 0,7          | 44,3         | 211              | 0,1        | 0           | 18          | 58          | 13         | 1           |
| 462/7 | Какао с молоком                            | 200            | 4,4          | 3,5          | 14,3         | 106,5            | 0          | 0,7         | 117         | 119         | 41         | 1,6         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>24,9</b>  | <b>30,7</b>  | <b>97,9</b>  | <b>767,7</b>     | <b>0,2</b> | <b>2,6</b>  | <b>530</b>  | <b>459</b>  | <b>88</b>  | <b>3,5</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                         |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 243   | Запеканка пшеничная                        | 150            | 5,4          | 3,2          | 32,6         | 180,6            | 0,1        | 0           | 26          | 115         | 25         | 2           |
| 86с   | Варение из черной смородины (порциями)     | 50             | 0,3          | 0            | 37,1         | 150,2            | 0          | 20          | 11          | 8           | 7          | 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         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>7,1</b>   | <b>3,8</b>   | <b>99,7</b>  | <b>462</b>       | <b>0,1</b> | <b>34</b>   | <b>67</b>   | <b>148</b>  | <b>49</b>  | <b>7,2</b>  |
|       | <b>Обед</b>                                |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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                    | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0           | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0           | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 495   | Компот из смеси сухофруктов                | 200            | 0,6          | 0,1          | 20,1         | 83,5             | 0          | 0,2         | 20          | 19          | 14         | 0,7         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>40,2</b>  | <b>26</b>    | <b>155,5</b> | <b>1016,2</b>    | <b>0,6</b> | <b>16,1</b> | <b>290</b>  | <b>592</b>  | <b>161</b> | <b>10,3</b> |
|       | <b>Полдник</b>                             |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>9,9</b>   | <b>16</b>    | <b>75,9</b>  | <b>486,4</b>     | <b>0,1</b> | <b>12,7</b> | <b>142</b>  | <b>137</b>  | <b>33</b>  | <b>3,4</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                                |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 296г  | Рыба припущенная (горбуша)                 | 180            | 39,8         | 12,6         | 1,8          | 279,6            | 0,3        | 6,2         | 53          | 287         | 53         | 1,3         |
| 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         |
| 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                       | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0           | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 459/2 | Чай с лимоном                              | 200            | 0,5          | 0,1          | 14,2         | 59,6             | 0          | 1           | 13          | 17          | 9          | 1,7         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>54,7</b>  | <b>36,7</b>  | <b>98,2</b>  | <b>941,7</b>     | <b>0,7</b> | <b>43,2</b> | <b>167</b>  | <b>595</b>  | <b>157</b> | <b>8,5</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                            |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                      | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4         | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                    | 20             | 1,7          | 1,6          | 12,1         | 69,4             | 0          | 0           | 4           | 14          | 3          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>7,5</b>   | <b>6,6</b>   | <b>20,1</b>  | <b>169,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>244</b>  | <b>194</b>  | <b>31</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                          |                | <b>144,3</b> | <b>119,8</b> | <b>547,3</b> | <b>3843,6</b>    | <b>1,8</b> | <b>110</b>  | <b>1440</b> | <b>2125</b> | <b>519</b> | <b>33,4</b> |

| №     | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>1 неделя - ВТ</b>                     |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                           |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 270   | Омлет с рисовой кашей                    | 250            | 19,5         | 24,1         | 21,2         | 380              | 0,1        | 0,3          | 139         | 334         | 34         | 3,4         |
| 157к  | Кукуруза отварная (конс)                 | 75             | 2            | 2,9          | 1,2          | 38,5             | 0          | 2            | 6           | 1           | 0          | 0,8         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                  | 90             | 6,8          | 0,7          | 44,3         | 211              | 0,1        | 0            | 18          | 58          | 13         | 1           |
| 457/2 | Чай с сахаром                            | 200            | 0,4          | 0,1          | 14           | 58,5             | 0          | 0            | 10          | 15          | 8          | 1,6         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>28,7</b>  | <b>27,8</b>  | <b>80,7</b>  | <b>688</b>       | <b>0,2</b> | <b>2,3</b>   | <b>173</b>  | <b>408</b>  | <b>55</b>  | <b>6,8</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                       |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>5,2</b>   | <b>5,5</b>   | <b>67,2</b>  | <b>339</b>       | <b>0</b>   | <b>14</b>    | <b>44</b>   | <b>70</b>   | <b>27</b>  | <b>6,1</b>  |
|       | <b>Обед</b>                              |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 1з    | Салат из капусты белокачанной (заправка) | 150            | 2,5          | 4,6          | 13,5         | 105,3            | 0          | 29,5         | 68          | 47          | 26         | 0,9         |
| 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             | 230            | 4,4          | 9,3          | 19,4         | 179,1            | 0,2        | 6,2          | 68          | 141         | 71         | 1,8         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                  | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>43</b>    | <b>34,1</b>  | <b>134,3</b> | <b>1015,3</b>    | <b>0,7</b> | <b>46</b>    | <b>244</b>  | <b>637</b>  | <b>207</b> | <b>10,8</b> |
|       | <b>Полдник</b>                           |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 546   | Ватрушка «Лакомка»                       | 150            | 20,4         | 39,1         | 42,3         | 602,6            | 0,1        | 0,2          | 168         | 250         | 27         | 1           |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>21</b>    | <b>39,6</b>  | <b>81,7</b>  | <b>766,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>12,2</b>  | <b>194</b>  | <b>271</b>  | <b>40</b>  | <b>3,9</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                              |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 374к  | Котлеты рубленые из птицы с соусом моло  | 120            | 14,9         | 12,5         | 11,7         | 218,9            | 0,1        | 1            | 128         | 131         | 24         | 1,2         |
| 178   | Рагу из овощей с кабачками               | 230            | 5,2          | 10,3         | 17,5         | 183,7            | 0,1        | 9,9          | 118         | 126         | 43         | 1,1         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                  | 40             | 3            | 0,3          | 19,7         | 93,8             | 0          | 0            | 8           | 26          | 6          | 0,4         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40             | 2,7          | 0,5          | 15,9         | 79,2             | 0,1        | 0            | 19          | 63          | 20         | 1,6         |
| 496   | Напиток из шиповника                     | 200            | 0            | 0            | 9,3          | 37,1             | 0          | 80           | 12          | 3           | 3          | 0,6         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>25,8</b>  | <b>23,6</b>  | <b>74,1</b>  | <b>612,7</b>     | <b>0,3</b> | <b>90,9</b>  | <b>285</b>  | <b>349</b>  | <b>96</b>  | <b>4,9</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                          |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                    | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 1086  | Баранки                                  | 20             | 1,7          | 1,6          | 12,1         | 69,4             | 0          | 0            | 4           | 14          | 3          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>7,5</b>   | <b>6,6</b>   | <b>20,1</b>  | <b>169,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>244</b>  | <b>194</b>  | <b>31</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                        |                | <b>131,2</b> | <b>137,2</b> | <b>458,1</b> | <b>3591,5</b>    | <b>1,4</b> | <b>166,8</b> | <b>1184</b> | <b>1929</b> | <b>456</b> | <b>33</b>   |

| №     | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>1 неделя - СР</b>                   |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                         |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 353с  | Сосиски отварные                       | 145            | 14,4         | 26,1         | 0,6          | 294,9            | 0,2        | 0           | 41          | 162         | 22         | 2,1         |
| 256   | Макаронные изделия отварные            | 200            | 7,4          | 7,4          | 39,4         | 253,8            | 0,1        | 0           | 18          | 61          | 12         | 1,4         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                | 90             | 6,8          | 0,7          | 44,3         | 211              | 0,1        | 0           | 18          | 58          | 13         | 1           |
| 467   | Напиток из цикория с молоком           | 200            | 4,5          | 3,7          | 18,1         | 123,7            | 0,1        | 0,8         | 178         | 133         | 26         | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                           |                | <b>33,1</b>  | <b>37,9</b>  | <b>102,4</b> | <b>883,4</b>     | <b>0,5</b> | <b>0,8</b>  | <b>255</b>  | <b>414</b>  | <b>73</b>  | <b>4,8</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                     |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                           |                | <b>4,5</b>   | <b>6</b>     | <b>51,3</b>  | <b>277,5</b>     | <b>0</b>   | <b>15,7</b> | <b>58</b>   | <b>64</b>   | <b>25</b>  | <b>6,1</b>  |
|       | <b>Обед</b>                            |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 34з   | Салат из свёклы с чесноком (заправка)  | 150            | 2,1          | 4,6          | 11,6         | 96,4             | 0          | 7,9         | 52          | 57          | 29         | 1,9         |
| 104В  | Щи из свежей капусты с картофелем      | 250            | 1,5          | 4,5          | 4,4          | 64,4             | 0          | 10,1        | 35          | 45          | 20         | 0,8         |
| 433   | Сметана                                | 7              | 0,2          | 1,1          | 0,2          | 11               | 0          | 0           | 6           | 4           | 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                | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0           | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                   | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0           | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                           |                | <b>39,4</b>  | <b>30,3</b>  | <b>121,1</b> | <b>913,5</b>     | <b>0,5</b> | <b>30,2</b> | <b>188</b>  | <b>545</b>  | <b>155</b> | <b>11,3</b> |
|       | <b>Полдник</b>                         |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                           |                | <b>8,2</b>   | <b>20,4</b>  | <b>62,3</b>  | <b>465,3</b>     | <b>0,1</b> | <b>12,3</b> | <b>108</b>  | <b>133</b>  | <b>32</b>  | <b>4,1</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                            |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 148п  | Помидоры свежие (порциями)             | 150            | 1,7          | 0,3          | 5,7          | 32,1             | 0,1        | 33,8        | 22          | 39          | 30         | 1,4         |
| 285   | Пудинг творожный запеченный            | 220            | 29,9         | 12,3         | 39,1         | 386,9            | 0,1        | 0,4         | 288         | 405         | 44         | 1,8         |
| 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                   | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0           | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 460/2 | Чай с молоком                          | 200            | 1,8          | 1,4          | 16,2         | 83,9             | 0          | 0,3         | 64          | 54          | 15         | 1,7         |
|       | <b>Итого</b>                           |                | <b>42,2</b>  | <b>15,3</b>  | <b>149,3</b> | <b>903</b>       | <b>0,4</b> | <b>35,7</b> | <b>423</b>  | <b>649</b>  | <b>134</b> | <b>8,4</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                        |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                  | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4         | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                | 20             | 1,7          | 1,6          | 12,1         | 69,4             | 0          | 0           | 4           | 14          | 3          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                           |                | <b>7,5</b>   | <b>6,6</b>   | <b>20,1</b>  | <b>169,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>244</b>  | <b>194</b>  | <b>31</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                      |                | <b>134,9</b> | <b>116,5</b> | <b>506,5</b> | <b>3612,3</b>    | <b>1,6</b> | <b>96,1</b> | <b>1276</b> | <b>1999</b> | <b>450</b> | <b>35,2</b> |

| №     | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>1 неделя - ЧТ</b>                           |                |              |             |              |                  |            |              |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                                 |                |              |             |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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                        | 90             | 6,8          | 0,7         | 44,3         | 211              | 0,1        | 0            | 18          | 58          | 13         | 1           |
| 458\2 | Чай с медом, вареньем или джемом               | 200            | 0,4          | 0,1         | 13           | 54,5             | 0          | 0,4          | 11          | 17          | 9          | 1,5         |
|       | <b>Итого</b>                                   |                | <b>20</b>    | <b>25,7</b> | <b>79,1</b>  | <b>627</b>       | <b>0,2</b> | <b>1,7</b>   | <b>457</b>  | <b>404</b>  | <b>80</b>  | <b>3,9</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                             |                |              |             |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                                   |                | <b>4,4</b>   | <b>3</b>    | <b>67,5</b>  | <b>314,1</b>     | <b>0</b>   | <b>14</b>    | <b>36</b>   | <b>50</b>   | <b>21</b>  | <b>5,4</b>  |
|       | <b>Обед</b>                                    |                |              |             |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 18з   | Салат из свежих помидоров и огурцов (заправка) | 150            | 1,4          | 4,7         | 5,7          | 70,9             | 0,1        | 20           | 26          | 46          | 24         | 1,1         |
| 93БМ  | Борщ из свежей капусты на мясном бульоне       | 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                  | 100            | 20,6         | 19,2        | 2,3          | 264,7            | 0          | 5,9          | 33          | 176         | 27         | 2,8         |
| 377мс | Пюре картофельное                              | 230            | 4,9          | 9,1         | 20,5         | 183,8            | 0,2        | 8,2          | 61          | 128         | 44         | 1,6         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                        | 80             | 6,1          | 0,6         | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                           | 90             | 6,1          | 1,2         | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 494к  | Компот из плодов или ягод сушеных (курага)     | 200            | 1            | 0,1         | 18,8         | 79,7             | 0          | 0,3          | 31          | 27          | 20         | 0,6         |
|       | <b>Итого</b>                                   |                | <b>42,9</b>  | <b>41,5</b> | <b>129,3</b> | <b>1063,2</b>    | <b>0,6</b> | <b>43</b>    | <b>263</b>  | <b>631</b>  | <b>195</b> | <b>11,8</b> |
|       | <b>Полдник</b>                                 |                |              |             |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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)         | 50             | 0,3          | 0           | 37,1         | 150,2            | 0          | 20           | 11          | 8           | 7          | 0,2         |
| 85к   | Курага (порциями)                              | 30             | 1            | 0,1         | 10,3         | 45,7             | 0          | 0,8          | 32          | 29          | 21         | 0,6         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                                   |                | <b>12,7</b>  | <b>4,8</b>  | <b>95,2</b>  | <b>475,4</b>     | <b>0</b>   | <b>33,8</b>  | <b>174</b>  | <b>205</b>  | <b>57</b>  | <b>4,6</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                                    |                |              |             |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 310фм | Шницель рыбный натуральный (филе минта)        | 160            | 24,6         | 5,4         | 15,7         | 210,2            | 0,3        | 4,5          | 128         | 379         | 89         | 2,4         |
| 177   | Рагу из овощей (2-й вариант)                   | 239            | 4,5          | 10,6        | 22,3         | 202,7            | 0,1        | 14,4         | 72          | 114         | 53         | 2,1         |
| 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                           | 70             | 4,8          | 0,9         | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0            | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                                   |                | <b>38,3</b>  | <b>17,5</b> | <b>102,6</b> | <b>720,2</b>     | <b>0,6</b> | <b>21,5</b>  | <b>256</b>  | <b>654</b>  | <b>192</b> | <b>8,2</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                                |                |              |             |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                          | 200            | 5,8          | 5           | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                        | 25             | 2,1          | 2           | 15,1         | 86,7             | 0          | 0            | 5           | 18          | 4          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                                   |                | <b>7,9</b>   | <b>7</b>    | <b>23,1</b>  | <b>186,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>245</b>  | <b>198</b>  | <b>32</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                              |                | <b>126,2</b> | <b>99,5</b> | <b>496,8</b> | <b>3386,9</b>    | <b>1,5</b> | <b>115,4</b> | <b>1431</b> | <b>2142</b> | <b>577</b> | <b>34,4</b> |

| №     | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|-----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>1 неделя - ПТ</b>                    |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                          |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 230   | Каша пшеничная молочная жидкая          | 250            | 6,8          | 7,8          | 32,3         | 226,2            | 0,1        | 1,5          | 152         | 184         | 34         | 1,5         |
| 268   | Омлет натуральный                       | 60             | 5,2          | 8,3          | 1,3          | 100,1            | 0          | 0,1          | 46          | 90          | 7          | 1           |
| 79    | Масло сливочное (порциями)              | 15             | 0,1          | 10,9         | 0,2          | 99,1             | 0          | 0            | 4           | 4           | 0          | 0           |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                 | 90             | 6,8          | 0,7          | 44,3         | 211              | 0,1        | 0            | 18          | 58          | 13         | 1           |
| 462/7 | Какао с молоком                         | 200            | 4,4          | 3,5          | 14,3         | 106,5            | 0          | 0,7          | 117         | 119         | 41         | 1,6         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>23,3</b>  | <b>31,2</b>  | <b>92,4</b>  | <b>742,9</b>     | <b>0,2</b> | <b>2,3</b>   | <b>337</b>  | <b>455</b>  | <b>95</b>  | <b>5,1</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                      |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 241   | Запеканка манная                        | 150            | 4,5          | 3            | 30,2         | 166              | 0,1        | 0            | 18          | 45          | 8          | 0,6         |
| 86с   | Варение из черной смородины (порциями)  | 50             | 0,3          | 0            | 37,1         | 150,2            | 0          | 20           | 11          | 8           | 7          | 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>6,2</b>   | <b>3,6</b>   | <b>97,3</b>  | <b>447,4</b>     | <b>0,1</b> | <b>34</b>    | <b>59</b>   | <b>78</b>   | <b>32</b>  | <b>5,8</b>  |
|       | <b>Обед</b>                             |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 45    | Салат сельдь с картофелем               | 150            | 8,6          | 12,7         | 11,1         | 193,6            | 0,1        | 14,5         | 41          | 160         | 36         | 1,2         |
| 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             | 230            | 8,5          | 8,5          | 45,3         | 291,8            | 0,1        | 0            | 21          | 70          | 14         | 1,7         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                 | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>46,1</b>  | <b>44,3</b>  | <b>159,1</b> | <b>1220,5</b>    | <b>0,6</b> | <b>26,1</b>  | <b>215</b>  | <b>617</b>  | <b>148</b> | <b>11</b>   |
|       | <b>Полдник</b>                          |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 536   | Колбасные изделия, запеченные в тесте   | 200            | 19,7         | 23,1         | 51,6         | 493,1            | 0,2        | 0            | 49          | 189         | 29         | 2,5         |
| 82    | Фрукты свежие                           | 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>23,2</b>  | <b>26,3</b>  | <b>84,3</b>  | <b>666,3</b>     | <b>0,2</b> | <b>12,7</b>  | <b>176</b>  | <b>278</b>  | <b>53</b>  | <b>5,2</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                             |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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                    | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0            | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 459/2 | Чай с лимоном                           | 200            | 0,5          | 0,1          | 14,2         | 59,6             | 0          | 1            | 13          | 17          | 9          | 1,7         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>33,5</b>  | <b>29,4</b>  | <b>102,8</b> | <b>809,4</b>     | <b>0,5</b> | <b>37,7</b>  | <b>315</b>  | <b>500</b>  | <b>141</b> | <b>8,8</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                         |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                   | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 1086  | Баранки                                 | 20             | 1,7          | 1,6          | 12,1         | 69,4             | 0          | 0            | 4           | 14          | 3          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>7,5</b>   | <b>6,6</b>   | <b>20,1</b>  | <b>169,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>244</b>  | <b>194</b>  | <b>31</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                       |                | <b>139,8</b> | <b>141,4</b> | <b>556</b>   | <b>4056</b>      | <b>1,7</b> | <b>114,2</b> | <b>1346</b> | <b>2122</b> | <b>500</b> | <b>36,4</b> |

| №     | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|-------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>1 неделя - СБ</b>                      |                |             |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                            |                |             |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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                   | 70             | 5,3         | 0,6          | 34,4         | 164,1            | 0,1        | 0            | 14          | 46          | 10         | 0,8         |
| 457/2 | Чай с сахаром                             | 200            | 0,4         | 0,1          | 14           | 58,5             | 0          | 0            | 10          | 15          | 8          | 1,6         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>16,8</b> | <b>14,9</b>  | <b>85,9</b>  | <b>545</b>       | <b>0,2</b> | <b>1,4</b>   | <b>326</b>  | <b>315</b>  | <b>61</b>  | <b>3,1</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                        |                |             |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>3</b>    | <b>12,8</b>  | <b>55</b>    | <b>347,5</b>     | <b>0</b>   | <b>14</b>    | <b>33</b>   | <b>42</b>   | <b>19</b>  | <b>5,2</b>  |
|       | <b>Обед</b>                               |                |             |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 20з   | Салат из свежих помидоров с перцем (запра | 150            | 1,7         | 4,8          | 6,9          | 77,2             | 0,1        | 77,9         | 23          | 40          | 24         | 1,2         |
| 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                                   | 7              | 0,2         | 1,1          | 0,2          | 11               | 0          | 0            | 6           | 4           | 1          | 0           |
| 296г  | Рыба припущенная (горбуша)                | 180            | 39,8        | 12,6         | 1,8          | 279,6            | 0,3        | 6,2          | 53          | 287         | 53         | 1,3         |
| 160   | Суфле картофельно-морковное ("розовое")   | 200            | 6,6         | 11,9         | 20           | 213,6            | 0,2        | 18,1         | 84          | 158         | 48         | 1,8         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                   | 80             | 6,1         | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 90             | 6,1         | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>63,7</b> | <b>38,1</b>  | <b>126,3</b> | <b>1101,4</b>    | <b>1</b>   | <b>109,1</b> | <b>333</b>  | <b>760</b>  | <b>202</b> | <b>9,8</b>  |
|       | <b>Полдник</b>                            |                |             |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 546   | Ватрушка «Лакомка»                        | 150            | 20,4        | 39,1         | 42,3         | 602,6            | 0,1        | 0,2          | 168         | 250         | 27         | 1           |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>21,4</b> | <b>39,7</b>  | <b>79,1</b>  | <b>758,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>22,6</b>  | <b>208</b>  | <b>281</b>  | <b>44</b>  | <b>3,8</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                               |                |             |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 321   | Мясо тушеное                              | 100            | 11,7        | 14,4         | 2,3          | 185,7            | 0          | 0,3          | 11          | 123         | 18         | 1,9         |
| 185   | Картофельный пудинг                       | 200            | 7,5         | 8,5          | 26,6         | 212,8            | 0,2        | 7,3          | 39          | 152         | 43         | 1,9         |
| 148о  | Огурцы свежие (порциями)                  | 50             | 0,4         | 0,1          | 1            | 5,7              | 0          | 1,8          | 9           | 15          | 7          | 0,3         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                   | 50             | 3,8         | 0,4          | 24,6         | 117,2            | 0,1        | 0            | 10          | 32          | 7          | 0,6         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 70             | 4,8         | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0            | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 496   | Напиток из шиповника                      | 200            | 0           | 0            | 9,3          | 37,1             | 0          | 80           | 12          | 3           | 3          | 0,6         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>28,2</b> | <b>24,3</b>  | <b>91,7</b>  | <b>697,1</b>     | <b>0,4</b> | <b>89,4</b>  | <b>114</b>  | <b>435</b>  | <b>112</b> | <b>8</b>    |
|       | <b>2-й ужин</b>                           |                |             |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                     | 200            | 5,8         | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                   | 25             | 2,1         | 2            | 15,1         | 86,7             | 0          | 0            | 5           | 18          | 4          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>7,9</b>  | <b>7</b>     | <b>23,1</b>  | <b>186,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>245</b>  | <b>198</b>  | <b>32</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                         |                | <b>141</b>  | <b>136,8</b> | <b>461,1</b> | <b>3636,9</b>    | <b>1,8</b> | <b>237,9</b> | <b>1259</b> | <b>2031</b> | <b>470</b> | <b>30,4</b> |

| №     | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>1 неделя - ВС</b>                     |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                           |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 227   | Каша манная молочная жидкая              | 250            | 7,8          | 8,2          | 39,1         | 261,4            | 0,1        | 1,7          | 171         | 153         | 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                  | 75             | 5,7          | 0,6          | 36,9         | 175,8            | 0,1        | 0            | 15          | 49          | 10         | 0,8         |
| 467   | Напиток из цикория с молоком             | 200            | 4,5          | 3,7          | 18,1         | 123,7            | 0,1        | 0,8          | 178         | 133         | 26         | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>22,7</b>  | <b>25,6</b>  | <b>94,2</b>  | <b>698,7</b>     | <b>0,3</b> | <b>2,6</b>   | <b>542</b>  | <b>438</b>  | <b>68</b>  | <b>1,9</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                       |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>5,2</b>   | <b>5,5</b>   | <b>67,2</b>  | <b>339</b>       | <b>0</b>   | <b>14</b>    | <b>44</b>   | <b>70</b>   | <b>27</b>  | <b>6,1</b>  |
|       | <b>Обед</b>                              |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 2з    | Салат витаминный (заправка)              | 150            | 1,9          | 4,7          | 8,6          | 84,9             | 0,1        | 19,7         | 52          | 48          | 30         | 1,4         |
| 98В   | Свекольник                               | 250            | 2,1          | 4,7          | 10,7         | 93,8             | 0,1        | 8,1          | 39          | 66          | 30         | 1,5         |
| 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)           | 160            | 25,1         | 26,1         | 4            | 351,7            | 0,1        | 1,5          | 47          | 120         | 29         | 2,1         |
| 395ф  | Картофель отварной и фасоль отварная (ко | 200            | 8,6          | 9            | 24,1         | 212              | 0,2        | 14           | 82          | 141         | 68         | 3,6         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                  | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 494из | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200            | 0,5          | 0,1          | 26,2         | 107,3            | 0          | 0            | 16          | 24          | 8          | 0,6         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>56,6</b>  | <b>52,7</b>  | <b>149,3</b> | <b>1299,2</b>    | <b>0,8</b> | <b>43,4</b>  | <b>307</b>  | <b>660</b>  | <b>228</b> | <b>14,5</b> |
|       | <b>Полдник</b>                           |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>8,2</b>   | <b>20,4</b>  | <b>62,3</b>  | <b>465,3</b>     | <b>0,1</b> | <b>12,3</b>  | <b>108</b>  | <b>133</b>  | <b>32</b>  | <b>4,1</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                              |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 148п  | Помидоры свежие (порциями)               | 150            | 1,7          | 0,3          | 5,7          | 32,1             | 0,1        | 33,8         | 22          | 39          | 30         | 1,4         |
| 285   | Пудинг творожный запеченный              | 200            | 27,2         | 11,2         | 35,5         | 351,8            | 0,1        | 0,4          | 262         | 369         | 40         | 1,6         |
| 86д   | Джем (порциями)                          | 50             | 0,2          | 0            | 35,8         | 144,2            | 0          | 1,2          | 6           | 9           | 4          | 0,2         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                  | 50             | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 117,2            | 0,1        | 0            | 10          | 32          | 7          | 0,6         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0            | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 458/2 | Чай с медом, вареньем или джемом         | 200            | 0,4          | 0,1          | 13           | 54,5             | 0          | 0,4          | 11          | 17          | 9          | 1,5         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>38,1</b>  | <b>12,9</b>  | <b>142,5</b> | <b>838,4</b>     | <b>0,4</b> | <b>35,8</b>  | <b>344</b>  | <b>576</b>  | <b>124</b> | <b>8</b>    |
|       | <b>2-й ужин</b>                          |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                    | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 1086  | Баранки                                  | 25             | 2,1          | 2            | 15,1         | 86,7             | 0          | 0            | 5           | 18          | 4          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>7,9</b>   | <b>7</b>     | <b>23,1</b>  | <b>186,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>245</b>  | <b>198</b>  | <b>32</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                        |                | <b>138,7</b> | <b>124,1</b> | <b>538,6</b> | <b>3827,6</b>    | <b>1,7</b> | <b>109,5</b> | <b>1590</b> | <b>2075</b> | <b>511</b> | <b>35,1</b> |

| №     | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|--------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>2 неделя - ПН</b>                       |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                             |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 271   | Омлет с пшенной кашей                      | 250            | 21,7         | 25,1         | 28           | 424,5            | 0,2        | 0,3         | 148         | 386         | 54         | 4,4         |
| 157г  | Зеленый горошек отварной (конс))           | 100            | 2,8          | 3,6          | 5            | 64,1             | 0,1        | 1,9         | 18          | 54          | 18         | 0,6         |
| 79    | Масло сливочное (порциями)                 | 15             | 0,1          | 10,9         | 0,2          | 99,1             | 0          | 0           | 4           | 4           | 0          | 0           |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                    | 90             | 6,8          | 0,7          | 44,3         | 211              | 0,1        | 0           | 18          | 58          | 13         | 1           |
| 462/7 | Какао с молоком                            | 200            | 4,4          | 3,5          | 14,3         | 106,5            | 0          | 0,7         | 117         | 119         | 41         | 1,6         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>35,8</b>  | <b>43,8</b>  | <b>91,8</b>  | <b>905,2</b>     | <b>0,4</b> | <b>2,9</b>  | <b>305</b>  | <b>621</b>  | <b>126</b> | <b>7,6</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                         |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>4,4</b>   | <b>3</b>     | <b>67,5</b>  | <b>314,1</b>     | <b>0</b>   | <b>14</b>   | <b>36</b>   | <b>50</b>   | <b>21</b>  | <b>5,4</b>  |
|       | <b>Обед</b>                                |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 15з   | Салат из свежих огурцов с луком (заправка) | 150            | 1,1          | 4,7          | 4,3          | 63,7             | 0          | 5,8         | 29          | 49          | 20         | 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           |
| 344   | Рулет из говядины паровой                  | 100            | 15,1         | 11,4         | 6,6          | 189,6            | 0          | 0           | 16          | 129         | 15         | 2,1         |
| 178   | Рагу из овощей с кабачками                 | 230            | 5,2          | 10,3         | 17,5         | 183,7            | 0,1        | 9,9         | 118         | 126         | 43         | 1,1         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                    | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0           | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0           | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 495   | Компот из смеси сухофруктов                | 200            | 0,6          | 0,1          | 20,1         | 83,5             | 0          | 0,2         | 20          | 19          | 14         | 0,7         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>35,9</b>  | <b>34,3</b>  | <b>128,4</b> | <b>966,3</b>     | <b>0,4</b> | <b>26</b>   | <b>284</b>  | <b>566</b>  | <b>168</b> | <b>9,9</b>  |
|       | <b>Полдник</b>                             |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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)     | 50             | 0,3          | 0            | 37,1         | 150,2            | 0          | 20          | 11          | 8           | 7          | 0,2         |
| 85к   | Курага (порциями)                          | 25             | 0,9          | 0,1          | 8,5          | 38,1             | 0          | 0,7         | 27          | 24          | 18         | 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         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>12,6</b>  | <b>4,7</b>   | <b>99,9</b>  | <b>492,5</b>     | <b>0</b>   | <b>32,9</b> | <b>167</b>  | <b>198</b>  | <b>53</b>  | <b>4,1</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                                |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 310г  | Шницель рыбный натуральный (горбуша)       | 150            | 28,6         | 8,8          | 14,7         | 252,5            | 0,4        | 4,4         | 95          | 307         | 53         | 2           |
| 378   | Пюре картофельное с морковью               | 230            | 4,4          | 9,3          | 19,4         | 179,1            | 0,2        | 6,2         | 68          | 141         | 71         | 1,8         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                    | 50             | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 117,2            | 0,1        | 0           | 10          | 32          | 7          | 0,6         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0           | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 460/2 | Чай с молоком                              | 200            | 1,8          | 1,4          | 16,2         | 83,9             | 0          | 0,3         | 64          | 54          | 15         | 1,7         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>43,4</b>  | <b>20,8</b>  | <b>102,8</b> | <b>771,4</b>     | <b>0,8</b> | <b>10,9</b> | <b>270</b>  | <b>644</b>  | <b>180</b> | <b>8,8</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                            |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                      | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4         | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 1086  | Баранки                                    | 20             | 1,7          | 1,6          | 12,1         | 69,4             | 0          | 0           | 4           | 14          | 3          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>7,5</b>   | <b>6,6</b>   | <b>20,1</b>  | <b>169,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>244</b>  | <b>194</b>  | <b>31</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                          |                | <b>139,6</b> | <b>113,2</b> | <b>510,5</b> | <b>3619</b>      | <b>1,7</b> | <b>88,1</b> | <b>1306</b> | <b>2273</b> | <b>579</b> | <b>36,3</b> |

| №     | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са         | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|-----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>2 неделя - ВТ</b>                    |                |              |              |              |                  |            |              |            |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                          |                |              |              |              |                  |            |              |            |             |            |             |
| 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                 | 90             | 6,8          | 0,7          | 44,3         | 211              | 0,1        | 0            | 18         | 58          | 13         | 1           |
| 459/2 | Чай с лимоном                           | 200            | 0,5          | 0,1          | 14,2         | 59,6             | 0          | 1            | 13         | 17          | 9          | 1,7         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>19,5</b>  | <b>17,8</b>  | <b>119,7</b> | <b>716,6</b>     | <b>0,2</b> | <b>2</b>     | <b>168</b> | <b>259</b>  | <b>48</b>  | <b>4,9</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                      |                |              |              |              |                  |            |              |            |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>5,1</b>   | <b>3,2</b>   | <b>69,8</b>  | <b>329,1</b>     | <b>0,1</b> | <b>24</b>    | <b>49</b>  | <b>98</b>   | <b>42</b>  | <b>6</b>    |
|       | <b>Обед</b>                             |                |              |              |              |                  |            |              |            |             |            |             |
| 34м   | Салат из свёклы с чесноком (масло)      | 150            | 2,1          | 9,1          | 11,3         | 135,4            | 0          | 7,9          | 52         | 57          | 29         | 1,9         |
| 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                                 | 7              | 0,2          | 1,1          | 0,2          | 11               | 0          | 0            | 6          | 4           | 1          | 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                 | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16         | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42         | 141         | 44         | 3,5         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>39,3</b>  | <b>34,2</b>  | <b>129,7</b> | <b>982,8</b>     | <b>0,6</b> | <b>29,5</b>  | <b>242</b> | <b>603</b>  | <b>182</b> | <b>11,8</b> |
|       | <b>Полдник</b>                          |                |              |              |              |                  |            |              |            |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>9,6</b>   | <b>10,1</b>  | <b>75,5</b>  | <b>431</b>       | <b>0,1</b> | <b>12,7</b>  | <b>148</b> | <b>139</b>  | <b>33</b>  | <b>3,4</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                             |                |              |              |              |                  |            |              |            |             |            |             |
| 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         |
| 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                    | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0            | 33         | 110         | 34         | 2,7         |
| 79    | Масло сливочное (порциями)              | 15             | 0,1          | 10,9         | 0,2          | 99,1             | 0          | 0            | 4          | 4           | 0          | 0           |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>30,1</b>  | <b>30,9</b>  | <b>93,7</b>  | <b>771,8</b>     | <b>0,5</b> | <b>115,6</b> | <b>116</b> | <b>358</b>  | <b>101</b> | <b>6,5</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                         |                |              |              |              |                  |            |              |            |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                   | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240        | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                 | 25             | 2,1          | 2            | 15,1         | 86,7             | 0          | 0            | 5          | 18          | 4          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>7,9</b>   | <b>7</b>     | <b>23,1</b>  | <b>186,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>245</b> | <b>198</b>  | <b>32</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                       |                | <b>111,5</b> | <b>103,2</b> | <b>511,5</b> | <b>3418,2</b>    | <b>1,6</b> | <b>185,2</b> | <b>968</b> | <b>1655</b> | <b>438</b> | <b>33,1</b> |

| №     | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|-----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>2 неделя - СР</b>                    |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                          |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 234   | Каша рисовая молочная жидкая            | 250            | 6,9          | 8,6          | 40,8         | 268,2            | 0,1        | 1,9         | 184         | 191         | 40         | 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                 | 70             | 5,3          | 0,6          | 34,4         | 164,1            | 0,1        | 0           | 14          | 46          | 10         | 0,8         |
| 467   | Напиток из цикория с молоком            | 200            | 4,5          | 3,7          | 18,1         | 123,7            | 0,1        | 0,8         | 178         | 133         | 26         | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>21,4</b>  | <b>26</b>    | <b>93,4</b>  | <b>693,8</b>     | <b>0,3</b> | <b>2,8</b>  | <b>554</b>  | <b>473</b>  | <b>83</b>  | <b>1,5</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                      |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>3</b>     | <b>12,8</b>  | <b>55</b>    | <b>347,5</b>     | <b>0</b>   | <b>14</b>   | <b>33</b>   | <b>42</b>   | <b>19</b>  | <b>5,2</b>  |
|       | <b>Обед</b>                             |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 38з   | Салат картофельный (заправка)           | 150            | 2,7          | 5            | 15,5         | 117,9            | 0,1        | 18,9        | 20          | 78          | 27         | 1,1         |
| 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                        | 100            | 15           | 15,2         | 11,7         | 243,5            | 0,1        | 0,9         | 49          | 142         | 20         | 2,4         |
| 176   | Рагу из овощей (1-й вариант)            | 200            | 4,6          | 10,7         | 19,9         | 194,6            | 0,1        | 10,1        | 95          | 121         | 47         | 1,7         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                 | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0           | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0           | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>36,6</b>  | <b>38,7</b>  | <b>141,1</b> | <b>1059,2</b>    | <b>0,6</b> | <b>37,8</b> | <b>273</b>  | <b>594</b>  | <b>178</b> | <b>11,3</b> |
|       | <b>Полдник</b>                          |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 546   | Ватрушка «Лакомка»                      | 150            | 20,4         | 39,1         | 42,3         | 602,6            | 0,1        | 0,2         | 168         | 250         | 27         | 1           |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>21</b>    | <b>39,7</b>  | <b>75,2</b>  | <b>742,2</b>     | <b>0,1</b> | <b>13</b>   | <b>196</b>  | <b>273</b>  | <b>41</b>  | <b>4,3</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                             |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 299фм | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) | 170            | 16           | 3,1          | 8,4          | 125,2            | 0,1        | 3,2         | 61          | 276         | 70         | 1,3         |
| 177   | Рагу из овощей (2-й вариант)            | 230            | 4,3          | 10,2         | 21,5         | 195,1            | 0,1        | 13,8        | 69          | 109         | 51         | 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                    | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0           | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 458/2 | Чай с медом, вареньем или джемом        | 200            | 0,4          | 0,1          | 13           | 54,5             | 0          | 0,4         | 11          | 17          | 9          | 1,5         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>29,4</b>  | <b>21,9</b>  | <b>95,5</b>  | <b>696,7</b>     | <b>0,4</b> | <b>17,4</b> | <b>186</b>  | <b>547</b>  | <b>171</b> | <b>8,1</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                         |                |              |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                   | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4         | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                 | 20             | 1,7          | 1,6          | 12,1         | 69,4             | 0          | 0           | 4           | 14          | 3          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                            |                | <b>7,5</b>   | <b>6,6</b>   | <b>20,1</b>  | <b>169,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>244</b>  | <b>194</b>  | <b>31</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                       |                | <b>118,9</b> | <b>145,7</b> | <b>480,3</b> | <b>3709</b>      | <b>1,5</b> | <b>86,4</b> | <b>1486</b> | <b>2123</b> | <b>523</b> | <b>30,9</b> |

| №     | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|--------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>2 неделя - ЧТ</b>                       |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                             |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 230   | Каша пшеничная молочная жидкая             | 250            | 6,8          | 7,8          | 32,3         | 226,2            | 0,1        | 1,5          | 152         | 184         | 34         | 1,5         |
| 66    | Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)   | 40             | 5,9          | 7,5          | 9,9          | 130,9            | 0          | 0,1          | 172         | 114         | 12         | 0,3         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                    | 70             | 5,3          | 0,6          | 34,4         | 164,1            | 0,1        | 0            | 14          | 46          | 10         | 0,8         |
| 457/2 | Чай с сахаром                              | 200            | 0,4          | 0,1          | 14           | 58,5             | 0          | 0            | 10          | 15          | 8          | 1,6         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>18,4</b>  | <b>16</b>    | <b>90,6</b>  | <b>579,6</b>     | <b>0,2</b> | <b>1,6</b>   | <b>348</b>  | <b>359</b>  | <b>64</b>  | <b>4,2</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                         |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
| 590   | Печенье                                    | 50             | 3,8          | 4,9          | 37,2         | 207,9            | 0          | 0            | 14          | 45          | 10         | 1,1         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>6,8</b>   | <b>17,7</b>  | <b>92,2</b>  | <b>555,4</b>     | <b>0</b>   | <b>14</b>    | <b>47</b>   | <b>87</b>   | <b>29</b>  | <b>6,3</b>  |
|       | <b>Обед</b>                                |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 18з   | Салат из свежих помидоров и огурцов (запра | 150            | 1,4          | 4,7          | 5,7          | 70,9             | 0,1        | 20           | 26          | 46          | 24         | 1,1         |
| 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                               | 100            | 11,7         | 14,4         | 2,3          | 185,7            | 0          | 0,3          | 11          | 123         | 18         | 1,9         |
| 378   | Пюре картофельное с морковью               | 230            | 4,4          | 9,3          | 19,4         | 179,1            | 0,2        | 6,2          | 68          | 141         | 71         | 1,8         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                    | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 494к  | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200            | 1            | 0,1          | 18,8         | 79,7             | 0          | 0,3          | 31          | 27          | 20         | 0,6         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>32,6</b>  | <b>36,3</b>  | <b>130,6</b> | <b>980,2</b>     | <b>0,7</b> | <b>35,6</b>  | <b>229</b>  | <b>587</b>  | <b>211</b> | <b>10,6</b> |
|       | <b>Полдник</b>                             |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>8,2</b>   | <b>20,4</b>  | <b>62,3</b>  | <b>465,3</b>     | <b>0,1</b> | <b>12,3</b>  | <b>108</b>  | <b>133</b>  | <b>32</b>  | <b>4,1</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                                |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 148п  | Помидоры свежие (порциями)                 | 150            | 1,7          | 0,3          | 5,7          | 32,1             | 0,1        | 33,8         | 22          | 39          | 30         | 1,4         |
| 285   | Пудинг творожный запеченный                | 220            | 29,9         | 12,3         | 39,1         | 386,9            | 0,1        | 0,4          | 288         | 405         | 44         | 1,8         |
| 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                       | 50             | 3,4          | 0,7          | 19,9         | 99               | 0,1        | 0            | 24          | 78          | 24         | 1,9         |
| 496   | Напиток из шиповника                       | 200            | 0            | 0            | 9,3          | 37,1             | 0          | 80           | 12          | 3           | 3          | 0,6         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>39</b>    | <b>13,7</b>  | <b>134,4</b> | <b>816,6</b>     | <b>0,4</b> | <b>115,4</b> | <b>362</b>  | <b>566</b>  | <b>112</b> | <b>6,5</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                            |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                      | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                    | 25             | 2,1          | 2            | 15,1         | 86,7             | 0          | 0            | 5           | 18          | 4          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                               |                | <b>7,9</b>   | <b>7</b>     | <b>23,1</b>  | <b>186,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>245</b>  | <b>198</b>  | <b>32</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                          |                | <b>112,9</b> | <b>111,1</b> | <b>533,2</b> | <b>3584,1</b>    | <b>1,5</b> | <b>180,3</b> | <b>1339</b> | <b>1930</b> | <b>480</b> | <b>32,2</b> |

| №     | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|-------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>2 неделя - ПТ</b>                      |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                            |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 213   | Каша гречневая вязкая                     | 200            | 8,9          | 7,7          | 31,9         | 232              | 0,2        | 0,6          | 116         | 221         | 110        | 3,4         |
| 268   | Омлет натуральный                         | 80             | 6,9          | 11           | 1,7          | 133,4            | 0          | 0,2          | 62          | 120         | 10         | 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                   | 90             | 6,8          | 0,7          | 44,3         | 211              | 0,1        | 0            | 18          | 58          | 13         | 1           |
| 462/7 | Какао с молоком                           | 200            | 4,4          | 3,5          | 14,3         | 106,5            | 0          | 0,7          | 117         | 119         | 41         | 1,6         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>27,1</b>  | <b>33,8</b>  | <b>92,4</b>  | <b>782,1</b>     | <b>0,3</b> | <b>1,5</b>   | <b>317</b>  | <b>522</b>  | <b>174</b> | <b>7,3</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                        |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>4,5</b>   | <b>2,6</b>   | <b>68,8</b>  | <b>316,9</b>     | <b>0</b>   | <b>24</b>    | <b>47</b>   | <b>59</b>   | <b>25</b>  | <b>5,5</b>  |
|       | <b>Обед</b>                               |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 1з    | Салат из капусты белокочанной (заправка)  | 150            | 2,5          | 4,6          | 13,5         | 105,3            | 0          | 29,5         | 68          | 47          | 26         | 0,9         |
| 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               | 230            | 7,9          | 5,4          | 39,9         | 239,2            | 0,1        | 4,9          | 30          | 90          | 28         | 1,9         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                   | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>43,4</b>  | <b>33</b>    | <b>160,7</b> | <b>1111,5</b>    | <b>0,5</b> | <b>44</b>    | <b>297</b>  | <b>605</b>  | <b>167</b> | <b>11</b>   |
|       | <b>Полдник</b>                            |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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)    | 50             | 0,3          | 0            | 37,1         | 150,2            | 0          | 20           | 11          | 8           | 7          | 0,2         |
| 85к   | Курага (порциями)                         | 20             | 0,7          | 0            | 6,8          | 30,5             | 0          | 0,5          | 21          | 20          | 14         | 0,4         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>12,8</b>  | <b>4,7</b>   | <b>95,6</b>  | <b>476,9</b>     | <b>0</b>   | <b>43,1</b>  | <b>175</b>  | <b>204</b>  | <b>53</b>  | <b>3,9</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                               |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 313г  | Рыба, запеченная с картофелем по-русски ( | 350            | 28,8         | 14,6         | 25,2         | 347,3            | 0,4        | 12,1         | 70          | 359         | 74         | 2,4         |
| 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                      | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0            | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 459/2 | Чай с лимоном                             | 200            | 0,5          | 0,1          | 14,2         | 59,6             | 0          | 1            | 13          | 17          | 9          | 1,7         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>38,4</b>  | <b>27</b>    | <b>93,1</b>  | <b>767,6</b>     | <b>0,6</b> | <b>14,9</b>  | <b>139</b>  | <b>537</b>  | <b>131</b> | <b>7,7</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                           |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                     | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                   | 20             | 1,7          | 1,6          | 12,1         | 69,4             | 0          | 0            | 4           | 14          | 3          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>7,5</b>   | <b>6,6</b>   | <b>20,1</b>  | <b>169,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>244</b>  | <b>194</b>  | <b>31</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                         |                | <b>133,7</b> | <b>107,7</b> | <b>530,7</b> | <b>3624,6</b>    | <b>1,5</b> | <b>128,9</b> | <b>1219</b> | <b>2121</b> | <b>581</b> | <b>35,9</b> |

| №     | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|-------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>2 неделя - СБ</b>                      |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                            |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 226   | Каша "Дружба"                             | 200            | 5,2          | 6,7          | 27,6         | 191,5            | 0,1        | 1,3          | 130         | 140         | 31         | 0,4         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                   | 70             | 5,3          | 0,6          | 34,4         | 164,1            | 0,1        | 0            | 14          | 46          | 10         | 0,8         |
| 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           |
| 460/2 | Чай с молоком                             | 200            | 1,8          | 1,4          | 16,2         | 83,9             | 0          | 0,3          | 64          | 54          | 15         | 1,7         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>17</b>    | <b>21,8</b>  | <b>78,3</b>  | <b>577,4</b>     | <b>0,2</b> | <b>1,7</b>   | <b>386</b>  | <b>343</b>  | <b>63</b>  | <b>3,1</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                        |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>4,4</b>   | <b>3</b>     | <b>67,5</b>  | <b>314,1</b>     | <b>0</b>   | <b>14</b>    | <b>36</b>   | <b>50</b>   | <b>21</b>  | <b>5,4</b>  |
|       | <b>Обед</b>                               |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 20з   | Салат из свежих помидоров с перцем (запра | 150            | 1,7          | 4,8          | 6,9          | 77,2             | 0,1        | 77,9         | 23          | 40          | 24         | 1,2         |
| 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                   | 80             | 6,1          | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0            | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 90             | 6,1          | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0            | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 494из | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)  | 200            | 0,5          | 0,1          | 26,2         | 107,3            | 0          | 0            | 16          | 24          | 8          | 0,6         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>37,8</b>  | <b>30,3</b>  | <b>153,2</b> | <b>1035,4</b>    | <b>0,9</b> | <b>107,7</b> | <b>246</b>  | <b>603</b>  | <b>182</b> | <b>11,9</b> |
|       | <b>Полдник</b>                            |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 536   | Колбасные изделия, запеченные в тесте     | 200            | 19,7         | 23,1         | 51,6         | 493,1            | 0,2        | 0            | 49          | 189         | 29         | 2,5         |
| 82    | Фрукты свежие                             | 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         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>26</b>    | <b>28,6</b>  | <b>73</b>    | <b>653,2</b>     | <b>0,3</b> | <b>14,6</b>  | <b>308</b>  | <b>382</b>  | <b>68</b>  | <b>5,3</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                               |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 360м  | Тефтели из печени с рисом                 | 120            | 10,4         | 5,1          | 8,2          | 120,9            | 0,1        | 8,4          | 61          | 195         | 18         | 3,3         |
| 176   | Рагу из овощей (1-й вариант)              | 230            | 5,3          | 12,3         | 22,9         | 223,8            | 0,1        | 11,6         | 110         | 139         | 54         | 1,9         |
| 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         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 70             | 4,8          | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0            | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 464/4 | Кофейный напиток                          | 200            | 1,6          |              |              | 6,5              | 0          | 0,3          | 54          | 38          | 6          | 0,1         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>26,8</b>  | <b>26</b>    | <b>88,6</b>  | <b>696,5</b>     | <b>0,4</b> | <b>20,3</b>  | <b>272</b>  | <b>524</b>  | <b>120</b> | <b>8,7</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                           |                |              |              |              |                  |            |              |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                     | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4          | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                   | 25             | 2,1          | 2            | 15,1         | 86,7             | 0          | 0            | 5           | 18          | 4          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                              |                | <b>7,9</b>   | <b>7</b>     | <b>23,1</b>  | <b>186,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>245</b>  | <b>198</b>  | <b>32</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                         |                | <b>119,9</b> | <b>116,7</b> | <b>483,7</b> | <b>3463,4</b>    | <b>1,9</b> | <b>159,7</b> | <b>1493</b> | <b>2100</b> | <b>486</b> | <b>34,9</b> |

| №     | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | Са          | Р           | Mg         | Fe          |
|-------|------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       | <b>2 неделя - ВС</b>                     |                |             |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
|       | <b>Завтрак</b>                           |                |             |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 233   | Каша пшениная жидкая                     | 250            | 7,5         | 8,6          | 35,7         | 249,8            | 0,2        | 1,5         | 150         | 188         | 46         | 1,2         |
| 69    | Бутерброды с маслом (1-й вариант)        | 35             | 1,6         | 11           | 10           | 146              | 0          | 0           | 8           | 18          | 3          | 0,2         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                  | 70             | 5,3         | 0,6          | 34,4         | 164,1            | 0,1        | 0           | 14          | 46          | 10         | 0,8         |
| 467   | Напиток из цикория с молоком             | 200            | 4,5         | 3,7          | 18,1         | 123,7            | 0,1        | 0,8         | 178         | 133         | 26         | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>18,9</b> | <b>23,9</b>  | <b>98,2</b>  | <b>683,6</b>     | <b>0,4</b> | <b>2,3</b>  | <b>350</b>  | <b>385</b>  | <b>85</b>  | <b>2,5</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                       |                |             |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>3</b>    | <b>12,8</b>  | <b>55</b>    | <b>347,5</b>     | <b>0</b>   | <b>14</b>   | <b>33</b>   | <b>42</b>   | <b>19</b>  | <b>5,2</b>  |
|       | <b>Обед</b>                              |                |             |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 21м   | Салат из моркови                         | 150            | 1,7         | 9,1          | 16,8         | 156,2            | 0,1        | 3,3         | 37          | 74          | 51         | 1           |
| 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                 | 100            | 14,2        | 12           | 3,8          | 179,6            | 0          | 0,6         | 56          | 132         | 18         | 1,6         |
| 377мс | Пюре картофельное                        | 230            | 4,9         | 9,1          | 20,5         | 183,8            | 0,2        | 8,2         | 61          | 128         | 44         | 1,6         |
| 987   | Хлеб пшеничный формовой                  | 80             | 6,1         | 0,6          | 39,4         | 187,5            | 0,1        | 0           | 16          | 52          | 11         | 0,9         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 90             | 6,1         | 1,2          | 35,8         | 178,3            | 0,2        | 0           | 42          | 141         | 44         | 3,5         |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>35,3</b> | <b>38,1</b>  | <b>138</b>   | <b>1036,3</b>    | <b>0,7</b> | <b>21,3</b> | <b>259</b>  | <b>600</b>  | <b>200</b> | <b>10,5</b> |
|       | <b>Полдник</b>                           |                |             |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 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         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>6,8</b>  | <b>7,5</b>   | <b>65,7</b>  | <b>357</b>       | <b>0,1</b> | <b>12,8</b> | <b>44</b>   | <b>67</b>   | <b>22</b>  | <b>3,4</b>  |
|       | <b>Ужин</b>                              |                |             |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 312фм | Рыба, запеченная под молочным соусом с к | 350            | 16,7        | 14,4         | 23,7         | 291,3            | 0,2        | 12,4        | 130         | 262         | 68         | 1,7         |
| 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         |
| 989   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 70             | 4,8         | 0,9          | 27,9         | 138,7            | 0,1        | 0           | 33          | 110         | 34         | 2,7         |
| 458\2 | Чай с медом, вареньем или джемом         | 200            | 0,4         | 0,1          | 13           | 54,5             | 0          | 0,4         | 11          | 17          | 9          | 1,5         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>26,6</b> | <b>23,1</b>  | <b>94,2</b>  | <b>691,2</b>     | <b>0,4</b> | <b>12,8</b> | <b>188</b>  | <b>431</b>  | <b>119</b> | <b>6,6</b>  |
|       | <b>2-й ужин</b>                          |                |             |              |              |                  |            |             |             |             |            |             |
| 470   | Кисломолочный напиток                    | 200            | 5,8         | 5            | 8            | 100,2            | 0,1        | 1,4         | 240         | 180         | 28         | 0,2         |
| 108б  | Баранки                                  | 25             | 2,1         | 2            | 15,1         | 86,7             | 0          | 0           | 5           | 18          | 4          | 0,3         |
|       | <b>Итого</b>                             |                | <b>7,9</b>  | <b>7</b>     | <b>23,1</b>  | <b>186,9</b>     | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>245</b>  | <b>198</b>  | <b>32</b>  | <b>0,5</b>  |
|       | <b>Итого день</b>                        |                | <b>98,5</b> | <b>112,4</b> | <b>474,2</b> | <b>3302,6</b>    | <b>1,7</b> | <b>64,6</b> | <b>1119</b> | <b>1723</b> | <b>477</b> | <b>28,7</b> |

|  |                    |  |               |               |               |                |             |               |              |              |             |              |
|--|--------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|  | <b>Общий ИТОГ:</b> |  | <b>1791,1</b> | <b>1685,3</b> | <b>7088,5</b> | <b>50675,7</b> | <b>22,9</b> | <b>1843,1</b> | <b>18456</b> | <b>28348</b> | <b>7047</b> | <b>469,9</b> |
|  | <b>Завтрак</b>     |  | <b>23,4</b>   | <b>26,9</b>   | <b>92,6</b>   | <b>706,5</b>   | <b>0,3</b>  | <b>2</b>      | <b>361</b>   | <b>418</b>   | <b>83</b>   | <b>4,3</b>   |
|  | <b>2-й завтрак</b> |  | <b>4,8</b>    | <b>6,8</b>    | <b>70,1</b>   | <b>360,8</b>   | <b>0</b>    | <b>18,4</b>   | <b>44</b>    | <b>68</b>    | <b>27</b>   | <b>5,8</b>   |
|  | <b>Обед</b>        |  | <b>42,3</b>   | <b>36,6</b>   | <b>139,8</b>  | <b>1057,2</b>  | <b>0,7</b>  | <b>44</b>     | <b>262</b>   | <b>614</b>   | <b>185</b>  | <b>11,2</b>  |
|  | <b>Полдник</b>     |  | <b>14,4</b>   | <b>20,2</b>   | <b>77,7</b>   | <b>550,2</b>   | <b>0,1</b>  | <b>18,6</b>   | <b>161</b>   | <b>202</b>   | <b>42</b>   | <b>4,1</b>   |
|  | <b>Ужин</b>        |  | <b>35,3</b>   | <b>23,1</b>   | <b>104,5</b>  | <b>766,7</b>   | <b>0,5</b>  | <b>47,2</b>   | <b>246</b>   | <b>526</b>   | <b>135</b>  | <b>7,7</b>   |
|  | <b>2-й ужин</b>    |  | <b>7,7</b>    | <b>6,8</b>    | <b>21,6</b>   | <b>178,2</b>   | <b>0,1</b>  | <b>1,4</b>    | <b>244</b>   | <b>196</b>   | <b>32</b>   | <b>0,5</b>   |