

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№          рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порций** | | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **энергет.**  **цен-сть**  **ккал.** | **Витамины**  **(мг.)** | | | | **Минеральные**  **вещества (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углево-**  **ды** | **B1** | **C** | **A** | | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Первый день (Iнеделя)** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 204 | Макароны с сыром | 200 | | 6,08 | 6,41 | 39,13 | 241,6 | 0,09 | 0 | 0,03 | | 19,12 | 51,12 | 9,36 | 0,96 |
| 71 | Помидор свежий | 50 | | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 | 0 | 6 | 0,12 | | 5 | 12 | 5,5 | 0,22 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко)1 шт. | 150 | | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 0,03 | 17,0 | 0 | | 16 | 11 | 9 | 3,3 |
| 428 | Хлеб-булочка школьная | 15 | | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 0 | 0,005 | 0 | | 3,39 | 0,41 | 2,26 | 0,05 |
|  | Итого завтрак |  | | 9,565 | 7,28 | 82,14 | 436,77 | 0,17 | 23,005 | 0,15 | | 51,68 | 88,5 | 36,8 | 5,37 |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | | 4,05 | 4,28 | 19,08 | 131 | 0,18 | 9,90 | 0 | | 36,40 | 86,34 | 31,48 | 1,58 |
| 302 | Каша пшеничная | 150 | | 6,58 | 5,05 | 41,3 | 2,37 | 0,175 | 0 | 0,02 | | 1,26 | 153,48 | 0,03 | 2,56 |
| 294 | Котлета рубленая из филе птицы | 100 | | 20,71 | 8,43 | 18,04 | 231,77 | 0,09 | 0 | 0 | | 12,59 | 154,5 | 24,06 | 1,48 |
| 389 | Сок фруктовый  промышленного изготовления | 200 | 1,0 | | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,04 | 4,0 | 0 | 40 | | 24 | 18 | 0,8 |
| 428 | Хлеб-булочка школьная | 15 | 1,28 | | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,155 | | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  | Итого обед |  | 34,775 | | 18,53 | 117,63 | 544,41 | 0,535 | 13,9 | 0,02 | 98,42 | | 432,29 | 84,79 | 7,26 |
|  | **Всего:** |  | 44,34 | | 25,81 | 199,77 | 981,18 | 0,705 | 36,905 | 0,17 | 150,1 | | 520,79 | 121,59 | 12,63 |
|  | **Второй день** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | 4,6 | | 5,08 | 0 | 72 | 0,004 | 0,16 | 0,026 | 100 | | 54 | 5 | 0,1 |
| 210 | Омлет натуральный | 106 | 15,75 | | 19,8 | 16,65 | 157,5 | 0,01 | 0 | 0,33 | 69,48 | | 232,2 | 14,91 | 3,0 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,55 | | 0,1 | 1,9 | 11,5 | 0 | 6 | 0,12 | 5 | | 12 | 5,5 | 0,22 |
| 50/82 | Икра кабачковая | 50 | 0,4 | | 2,0 | 2,15 | 27,5 | 0,01 | 3,5 | 0 | 20,5 | | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| 428 | Хлеб-булочка школьная | 15 | 1,28 | | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | | 11,06 | 2,13 | 0,16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 | 0,012 | 28,38 | 0 | 14,62 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
|  | Итого завтрак |  | 23,895 | 28,47 | 64,51 | 462,77 | 0,086 | 38,04 | 0,476 | 217,77 | 335,07 | 48,91 | 5,46 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ с капустой и картофел. | 200 | 1,46 | 3,92 | 12,16 | 89,8 | 0,049 | 18,20 | 0 | 37,18 | 42,42 | 22,48 | 1,01 |
| 268 | Котлета из говядины | 80 | 11,84 | 11,84 | 17,12 | 222,4 | 0,04 | 0 | 0 | 10,24 | 113,44 | 18,04 | 0,96 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,83 | 5,43 | 38,64 | 222,82 | 0,044 | 0 | 0,03 | 11,46 | 83,03 | 27,4 | 0,6 |
| 428 | Хлеб-булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,38 | 0 | 31,4 | 127,2 | 0,003 | 0,3 | 0 | 26,18 | 11,55 | 6,53 | 0,96 |
|  | Итого обед |  | 19,945 | 21,96 | 114,13 | 739,89 | 0,186 | 18,5 | 0,03 | 93,23 | 264,41 | 85,13 | 4,37 |
|  | **Всего:** |  | 43,84 | 50,43 | 178,64 | 1202,66 | 0,272 | 56,54 | 0,506 | 311 | 599,48 | 134,04 | 9,83 |
|  | **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 222 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150/40 | 32,27 | 26,01 | 57,27 | 645,88 | 0,16 | 1,17 | 0,16 | 404,8 | 492,1 | 64,5 | 2,0 |
| 338 | Фрукты свежие (банан)1 шт. | 200 | 3 | 0 | 47,2 | 200 | 0,08 | 20 | 0 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| 377 | Чай с сахаром и лимином | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0,001 | 0,33 | 0 | 3,71 | 0,58 | 2,35 | 0,05 |
| 428 | Хлеб-булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  | Итого завтрак |  | 37,905 | 26,78 | 135,28 | 988,55 | 0,291 | 21,5 | 0,16 | 432,68 | 562,65 | 161,53 | 4,09 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,12 | 2,22 | 19,38 | 106 | 0,09 | 13,2 | 0 | 19,57 | 50,8 | 20,6 | 0,79 |
| 291 | Плов из цыплят | 50/100 | 14,6 | 16,9 | 23,9 | 306 | 0,1 | 2,4 | 0,03 | 20,13 | 179,66 | 35,2 | 1,5 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб-булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 389 | Сок фруктовый промышленного  изготовления | 200 | 1,0 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,04 | 4,0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Итого обед |  | 20,805 | 19,94 | 85,99 | 607,77 | 0,28 | 21 | 0,04 | 95,87 | 280,43 | 90,98 | 4,08 |
|  | **Всего:** |  | 58,71 | 46,72 | 221,27 | 1596,32 | 0,571 | 42,5 | 0,2 | 528,55 | 843,08 | 252,51 | 8,17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Четвертый день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 572/82 | Сосиска молочная отварная | 100(2шт) | 11,0 | 23,9 | 1,6 | 266 | 0 | 0 | 0 | 35,0 | 159 | 20,0 | 1,8 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 15,17 | 5,41 | 101,48 | 525,04 | 0,247 | 0 | 0,02 | 28,91 | 128,2 | 23,3 | 2,34 |
| 338 | Фрукты свежие (апельсин)1 шт. | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 0,06 | 90 | 0 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 377 | Чай с сахаром и лимином | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0,001 | 0,33 | 0 | 3,71 | 0,58 | 2,35 | 0,05 |
|  | Итого завтрак |  | 30,805 | 30,43 | 149,54 | 1010,21 | 0,358 | 91,73 | 0,03 | 134,79 | 348,25 | 82,33 | 5,63 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,6 | 2,18 | 16,74 | 93 | 0,08 | 13,2 | 0 | 19,63 | 49,84 | 21,45 | 0,67 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,12 | 5,1 | 18,57 | 132,6 | 0,164 | 25,94 | 0,025 | 41,09 | 101,38 | 32,67 | 1,17 |
| 234 | Котлета рыбная из минтая | 80 | 10,2 | 9,22 | 12,68 | 176,01 | 0,08 | 0,94 | 0 | 37,94 | 143,68 | 33,2 | 0,81 |
| 71 | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 | 0 | 6 | 0,12 | 5 | 12 | 5,5 | 0,22 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 34,0 | 140,2 | 140,2 | 0,8 | 0 | 41,53 | 29,2 | 23,03 | 0,7 |
|  | Итого обед |  | 18,945 | 17,37 | 98,7 | 630,98 | 140,57 | 46,88 | 0,145 | 153,36 | 350,07 | 126,53 | 4,41 |
|  | **Всего:** |  | 49,75 | 47,8 | 248,24 | 1641,19 | 140,92 | 138,61 | 0,175 | 288,15 | 698,32 | 208,86 | 10,04 |
|  | **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 26,97 | 20,75 | 29,42 | 441,46 | 0,1 | 0,9 | 0,12 | 301,3 | 378,5 | 43,8 | 1,07 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко)1шт. | 150 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 0,03 | 17,0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 3,3 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 377 | Чай с сахаром и лимином | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0,001 | 0,33 | 0 | 3,71 | 0,58 | 2,35 | 0,05 |
|  | Итого завтрак |  | 30,005 | 21,52 | 71,53 | 630,13 | 0,181 | 18,23 | 0,12 | 329,18 | 404,05 | 65,83 | 5,26 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,05 | 4,28 | 19,08 | 131 | 0,18 | 9,90 | 0 | 36,40 | 86,34 | 34,48 | 1,58 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом красным основным | 120/50 | 9,94 | 13,4 | 59,5 | 404,16 | 0,52 | 95,41 | 0,03 | 110,7 | 234,3 | 102 | 4,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,77 | | 6,09 | | 43,07 | | 266,72 | | 0,29 | 0 | | 0,02 | | 15,11 | 208 | 139 | 4,65 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,08 | | 0 | | 21,82 | | 87,6 | | 0,017 | 0,2 | | 0 | | 28,5 | 20,6 | 9,2 | 0,96 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | | 0,65 | | 0,05 | | 3,5 | | 16,5 | | 0 | 1,4 | | 0,01 | | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | | 1,28 | | 0,56 | | 9,17 | | 47,52 | | 0,02 | 0 | | 0 | | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | | 1,155 | | 0,21 | | 5,64 | | 30,15 | | 0,03 | 0 | | 0 | | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  | Итого обед |  | | 25,925 | | 24,59 | | 161,78 | | 983,65 | | 1,057 | 106,91 | | 0,06 | | 206,88 | 575,21 | 301,86 | 12,28 |
|  | **Всего:** |  | | 55,93 | | 46,11 | | 233,31 | | 1613,78 | | 1,238 | 125,14 | | 0,18 | | 536,06 | 979,26 | 367,69 | 17,54 |
|  | **Шестой день** |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | | 4,6 | | 5,08 | | 0 | | 72 | | 0,004 | 0,16 | | 0,026 | | 100 | 54 | 5 | 0,1 |
| 73 | Каша молочная «Геркулес» с маслом | 200/10 | | 6,4 | | 8,6 | | 28,4 | | 210 | | 0,21 | 0,98 | | 0,06 | | 120,75 | 198,5 | 58 | 1,54 |
| 209 | Яйца вареные | 1/40  (1шт.) | | 5,1 | | 4,6 | | 0,3 | | 63 | | 0,028 | 0 | | 0,1 | | 22 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко)1шт. | 150 | | 0,4 | | 0 | | 11,3 | | 46 | | 0,03 | 17,0 | | 0 | | 16 | 11 | 9 | 3,3 |
| 377 | Чай с сахаром и лимином | 200/15/7 | | 0,2 | | 0 | | 16 | | 65 | | 0,001 | 0,33 | | 0 | | 3,71 | 0,58 | 2,35 | 0,05 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | | 1,28 | | 0,56 | | 9,17 | | 47,52 | | 0,02 | 0 | | 0 | | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | | 1,155 | | 0,21 | | 5,64 | | 30,15 | | 0,03 | 0 | | 0 | | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |
| 99 | Суп из овощей | 200 | | 1,4 | | 3,94 | | 11,4 | | 86,6 | | 0,66 | 18,2 | | 0 | | 41,22 | 32,97 | 18,10 | 4,32 |
| 302 | Каша пшеничная | 150 | | 6,58 | | 5,05 | | 41,3 | | 2,37 | | 0,175 | 0 | | 0,02 | | 1,26 | 153,48 | 0,03 | 2,56 |
| 229 | Минтай,тушенный с овощами | 100/100 | | 18,2 | | 9,6 | | 9,6 | | 198 | | 0,18 | 16,3 | | 0 | | 94,44 | 340,48 | 87,12 | 1,88 |
| 389 | Сок фруктовый промышленного  изготовления | 200 | | 1,0 | | 0 | | 24,4 | | 101,6 | | 0,04 | 4,0 | | 0 | | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| 71 | Помидор свежий | | 50 | | 0,55 | | 0,1 | | 1,9 | | 11,5 | 0 | | 6 | | 0,12 | 5 | 12 | 5,5 | 0,22 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | | 15 | | 1,28 | | 0,56 | | 9,17 | | 47,52 | 0,02 | | 0 | | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | | 15 | | 1,155 | | 0,21 | | 5,64 | | 30,15 | 0,03 | | 0 | | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  | Итого обед | |  | | 30,165 | | 19,46 | | 103,41 | | 477,74 | 1,105 | | 44,5 | | 0,14 | 190,09 | 576,9 | 139,43 | 10,62 |
|  | **Всего:** | |  | | 49,3 | | 39,23 | | 174,22 | | 1011,41 | 1,428 | | 62,97 | | 0,326 | 460,72 | 931,75 | 229,26 | 17,45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Первый день (II неделя)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны с сыром | 200 | 6,08 | 6,41 | 39,13 | 241,6 | 0,09 | 0 | 0,03 | 19,12 | 51,12 | 9,36 | 0,96 |
| 209 | Яйца вареные | 1/40  (1шт.) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,028 | 0 | 0,1 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| 50/82 | Икра кабачковая | 50 | 0,4 | 2,0 | 2,15 | 27,5 | 0,01 | 3,5 | 0 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко)1шт. | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | 0.045 | 17 | 0 | 24 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 0 | 0,005 | 0 | 3,39 | 0,41 | 2,26 | 0,05 |
|  | Итого завтрак |  | 14,715 | 14,38 | 86,09 | 537,27 | 0,223 | 20,505 | 0,13 | 97,18 | 177,3 | 48,1 | 6,5 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Суп картофельный | 200 | 1,88 | 2,24 | 19,54 | 105,8 | 0,12 | 19,2 | 0 | 21,86 | 61,24 | 26,26 | 0,92 |
| 290 | Цыплята, тушенные в соусе | 100/100 | 26,4 | 29,8 | 8,0 | 406 | 0,15 | 2,68 | 0,1 | 48,12 | 256 | 30,98 | 2,18 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 6,09 | 43,07 | 266,72 | 0,29 | 0 | 0,02 | 15,11 | 208 | 139 | 4,65 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0,017 | 0,2 | 0 | 28,5 | 20,6 | 9,2 | 0,96 |
|  | Итого обед |  | 40,215 | 38,95 | 110,74 | 960,29 | 0,627 | 23,48 | 0,13 | 129,76 | 571,81 | 222,62 | 9,7 |
|  | **Всего:** |  | 54,93 | 53,33 | 196,83 | 1497,56 | 0,85 | 43,985 | 0,26 | 226,94 | 749,11 | 270,72 | 16,2 |
|  | **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 26,97 | 20,75 | 29,42 | 441,46 | 0,1 | 0,9 | 0,12 | 301,3 | 378,5 | 43,8 | 1,07 |
| 377 | Чай с сахаром и лимином | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0,001 | 0,33 | 0 | 3,71 | 0,58 | 2,35 | 0,05 |
| 338 | Фрукты свежие (банан)1 шт. | 200 | 3 | 0 | 47,2 | 200 | 0,08 | 20 | 0 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  | Итого завтрак |  | 32,605 | 21,52 | 107,43 | 784,13 | 0,231 | 21,23 | 0,12 | 329,18 | 449,05 | 140,83 | 3,16 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,6 | 2,18 | 16,74 | 93 | 0,08 | 13,2 | 0 | 19,63 | 49,84 | 21,45 | 0,67 |
| 268 | Шницель из говядины | 80 | 11,84 | 11,84 | 17,12 | 222,4 | 0,04 | 0 | 0 | 10,24 | 113,44 | 18,04 | 0,96 |
| 321 | Капуста тушенная | 150 | 3,77 | 4,0 | 15,7 | 113,51 | 0,064 | 80,44 | 0,02 | 94,9 | 67,84 | 30,1 | 1,37 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,38 | 0 | 31,4 | 127,2 | 0,003 | 0,3 | 0 | 26,18 | 11,55 | 6,53 | 0,96 |
|  | Итого обед |  | 20,635 | 18,84 | 99,27 | 650,28 | 0,237 | 95,34 | 0,03 | 167,12 | 268,6 | 93,3 | 4,95 |
|  | **Всего:** |  | 53,24 | 40,36 | 206,7 | 1434,41 | 0,468 | 116,57 | 0,15 | 496,3 | 717,65 | 234,13 | 8,11 |
|  | **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 572/82 | Сосиска молочная отварная | 100(2шт) | 11,0 | 23,9 | 1,6 | 266 | 0 | 0 | 0 | 35,0 | 159 | 20,0 | 1,8 |
| 302 | Каша пшеничная | 150 | 6,58 | 5,05 | 41,3 | 2,37 | 0,175 | 0 | 0,02 | 1,26 | 153,48 | 0,03 | 2,56 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 377 | Чай с сахаром и лимином | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0,001 | 0,33 | 0 | 3,71 | 0,58 | 2,35 | 0,05 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  | Итого завтрак |  | 20,865 | 29,77 | 77,21 | 427,54 | 0,226 | 1,73 | 0,03 | 56,14 | 339,03 | 39,56 | 5,4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ с капустой и картофел. | 200 | 1,46 | 3,92 | 12,16 | 89,8 | 0,049 | 18,20 | 0 | 37,18 | 42,42 | 22,48 | 1,01 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,83 | 5,43 | 38,64 | 222,82 | 0,044 | 0 | 0,03 | 11,46 | 83,03 | 27,4 | 0,6 |
| 294 | Котлета рубленая из филе птицы | 80 | 16,56 | 6,74 | 14,43 | 185,41 | 0,07 | 0 | 0 | 10,07 | 123,6 | 19,68 | 1,18 |
| 71 | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 | 0 | 6 | 0,12 | 5 | 12 | 5,5 | 0,22 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,04 | 4,0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  | Итого обед |  | 25,835 | 16,96 | 106,34 | 688,8 | 0,253 | 28,2 | 0,15 | 111,88 | 299,02 | 103,74 | 4,65 |
|  | **Всего:** |  | 46,7 | 46,73 | 183,55 | 1116,34 | 0,479 | 29,93 | 0,18 | 168,02 | 638,05 | 143,3 | 10,05 |
|  | Четвертый день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Сыр российский порционный | 30 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 0,006 | 0,24 | 0,04 | 150 | 81 | 7,5 | 0,16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 177 | Каша рисовая с изюмом | 200/10 | 6,02 | 10,17 | 47,436 | 305,64 | 0,09 | 1,3 | 0,06 | 136,4 | 168,9 | 39,8 | 0,82 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 0 | 0,005 | 0 | 3,39 | 0,41 | 2,26 | 0,05 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко)1шт. | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | 0.045 | 17 | 0 | 24 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
|  | Итого завтрак |  | 16,055 | 20,24 | 91,946 | 618,81 | 0,191 | 18,545 | 0,1 | 321,96 | 280,78 | 73,74 | 5,17 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,12 | 2,22 | 19,38 | 106 | 0,09 | 13,2 | 0 | 19,57 | 50,8 | 20,6 | 0,79 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,12 | 5,1 | 18,57 | 132,6 | 0,164 | 25,94 | 0,025 | 41,09 | 101,38 | 32,67 | 1,17 |
| 234 | Котлета рыбная из минтая | 80 | 10,2 | 9,22 | 12,68 | 176,01 | 0,08 | 0,94 | 0 | 37,94 | 143,68 | 33,2 | 0,81 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 346 | Компот из апельсинов | 200 | 0,08 | 0 | 27,08 | 108,6 | 0,031 | 19,10 | 0 | 33,28 | 18,3 | 11,59 | 0,32 |
|  | Итого обед |  | 18,605 | 17,36 | 96,02 | 617,38 | 0,415 | 60,58 | 0,035 | 148,05 | 340,13 | 115,24 | 4,08 |
|  | **Всего:** |  | 34,66 | 37,6 | 187,966 | 1236,19 | 0,606 | 79,125 | 0,135 | 470,01 | 620,91 | 188,98 | 9,25 |
|  | **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 222 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150/40 | 32,27 | 26,01 | 57,27 | 645,88 | 0,16 | 1,17 | 0,16 | 404,8 | 492,1 | 64,5 | 2 |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 0,006 | 0,24 | 0,04 | 150 | 81 | 7,5 | 0,16 |
| 338 | Фрукты свежие (банан)1 шт. | 200 | 3 | 0 | 47,2 | 200 | 0,08 | 20 | 0 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| 428 | Хлеб-булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 0 | 0,005 | 0 | 3,39 | 0,41 | 2,26 | 0,05 |
|  | Итого завтрак |  | 44,705 | 35,48 | 134,28 | 1091,55 | 0,296 | 21,415 | 0,2 | 582,36 | 643,48 | 168,94 | 4,25 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,05 | 4,28 | 19,08 | 131 | 0,18 | 9,90 | 0 | 36,40 | 86,34 | 34,48 | 1,58 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 15,17 | 5,41 | 101,48 | 525,04 | 0,247 | 0 | 0,02 | 28,91 | 128,2 | 23,3 | 2,34 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом красным основным | 120/50 | 9,94 | 13,4 | 59,5 | 404,16 | 0,52 | 95,41 | 0,03 | 110,7 | 234,3 | 102 | 4,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,38 | 0 | 31,4 | 127,2 | 0,003 | 0,3 | 0 | 26,18 | 11,55 | 6,53 | 0,96 |
|  | Итого обед |  | 32,625 | 23,91 | 229,77 | 1281,57 | 1 | 107,01 | 0,06 | 218,36 | 486,36 | 183,49 | 9,97 |
|  | **Всего:** |  | 77,33 | 59,39 | 364,05 | 2373,12 | 1,296 | 128,42 | 0,26 | 800,72 | 1129,8 | 352,43 | 14,22 |
|  | **Шестой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 212 | Омлет смешанный с сосисками | 130 | 19,46 | 31,11 | 34,2 | 497 | 0,13 | 0,39 | 0,28 | 116,6 | 276,4 | 29,4 | 3,19 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 338 | Фрукты свежие (апельсин)1 шт. | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 0,06 | 90 | 0 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 0 | 0,005 | 0 | 3,39 | 0,41 | 2,26 | 0,05 |
|  | Итого завтрак |  | 23,995 | 32,23 | 79,66 | 711,17 | 0,24 | 91,795 | 0,29 | 187,16 | 337,28 | 68,34 | 4,68 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,4 | 3,94 | 11,4 | 86,6 | 0,66 | 18,2 | 0 | 41,22 | 32,97 | 18,10 | 4,32 |
| 229 | Минтай,тушенный с овощами | 100/100 | 18,2 | 9,6 | 9,6 | 198 | 0,18 | 16,3 | 0 | 94,44 | 340,48 | 87,12 | 1,88 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 6,09 | 43,07 | 266,72 | 0,29 | 0 | 0,02 | 15,11 | 208 | 139 | 4,65 |
| 71 | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 13 | 0,03 | 12,5 | 0 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 389 | Сок фруктовый промышленного  изготовления | 200 | 1,0 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,04 | 4,0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
|  | Итого обед |  | 32,405 | 20,5 | 105,58 | 743,59 | 1,25 | 51 | 0,02 | 205,94 | 632,42 | 282,9 | 12,94 |
|  | **Всего:** |  | 56,4 | 52,73 | 185,24 | 1454,76 | 1,49 | 142,79 | 0,31 | 393,1 | 969,7 | 351,24 | 17,62 |

ТЕХНОЛОГ КУКУЛИЕВА Э.Л.