

СОГЛАСОВАНО  
Директор



*Кондратьева О.А.*

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Васютин С.С.



*Васютин  
Семен  
Сергеевич*

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
МОСКВА  
ДЕЛИ ПЛЮС  
2017**

Хабаровск 2021 год

| Понедельник день 1 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|--------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                    |   | Выход<br>(мл,гр) | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                            | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b>     |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 181                | Каша жидкая молочная (с маслом)                     | 190/10           | 6,61         | 10,12        | 38,10         | 275,00                     | 0,10        | 5,00         | 52,50         | 103,50               | 73,90         | 32,80         | 1,30        |
| 382                | Какао с молоком                                     | 200              | 4,08         | 3,54         | 20,92         | 118,60                     | 0,04        | 8,30         | 20,00         | 75,78                | 90,00         | 14,00         | 0,13        |
| 209                | Яйцо вареное  | 50               | 6,38         | 5,75         | 0,38          | 78,75                      | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 22,00                | 76,80         | 4,80          | 1,00        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                     | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>500</b>       | <b>19,10</b> | <b>19,66</b> | <b>80,00</b>  | <b>582,35</b>              | <b>0,29</b> | <b>13,40</b> | <b>172,50</b> | <b>263,78</b>        | <b>273,20</b> | <b>62,10</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>        |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 29                 | Салат из сырых овощей                               | 60               | 0,66         | 3,63         | 5,27          | 49,34                      | 0,09        | 2,75         | 45,32         | 26,68                | 41,85         | 14,09         | 1,68        |
| 112                | Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей) | 200\25           | 4,10         | 4,22         | 13,55         | 107,20                     | 0,03        | 3,08         | 44,55         | 44,50                | 47,73         | 5,80          | 0,45        |
| 234                | Биточки рыбные                                      | 100              | 12,68        | 11,48        | 8,98          | 125,00                     | 0,05        | 0,68         | 66,13         | 100,23               | 116,25        | 21,56         | 0,14        |
| 312                | Картофельное пюре                                   | 150              | 4,09         | 6,40         | 26,25         | 183,00                     | 0,05        | 9,16         | 88,25         | 81,63                | 104,32        | 16,25         | 0,38        |
|                    | Сок фруктовый                                       | 200              | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                     | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                    | Хлеб ржаной   | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                     | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                      | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>810</b>       | <b>24,75</b> | <b>26,13</b> | <b>116,70</b> | <b>755,54</b>              | <b>0,40</b> | <b>19,84</b> | <b>244,25</b> | <b>375,79</b>        | <b>374,20</b> | <b>82,45</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>     |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
|                    | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом     | 50               | 6,00         | 5,50         | 14,00         | 147,00                     | 0,08        | 0,84         | 60,00         | 70,80                | 90,20         | 21,60         | 0,18        |
|                    | Кисломолочная продукция                             | 180              | 4,20         | 5,00         | 22,00         | 156,00                     | 0,10        | 3,46         | 36,00         | 76,50                | 63,00         | 9,00          | 1,21        |
|                    | Фрукты свежие                                       | 125              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>355</b>       | <b>10,60</b> | <b>10,90</b> | <b>45,80</b>  | <b>350,00</b>              | <b>0,18</b> | <b>8,90</b>  | <b>99,00</b>  | <b>153,30</b>        | <b>164,20</b> | <b>35,60</b>  | <b>1,69</b> |
|                    |   |                  | <b>54,45</b> | <b>56,69</b> | <b>242,50</b> | <b>1687,89</b>             | <b>0,87</b> | <b>42,14</b> | <b>515,75</b> | <b>792,87</b>        | <b>811,60</b> | <b>180,15</b> | <b>8,92</b> |

| Вторник день 2 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   | Выход<br>(мл,гр) | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                            | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 279            | Тефтели мясные                                  | 100              | 7,63         | 11,25        | 13,62         | 206,05                     | 0,05        | 4,72         | 55,92         | 117,95               | 28,87         | 23,33         | 0,25        |
| 302            | Каша гречневая                                  | 150              | 4,60         | 1,71         | 30,64         | 136,54                     | 0,11        | 2,34         | 74,30         | 20,75                | 89,85         | 12,20         | 1,57        |
| 376            | Чай с сахаром                                   | 200              | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 58,00                      | 0,00        | 1,00         | 0,00          | 11,10                | 82,40         | 1,40          | 0,28        |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                     | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 15             | Сыр твердый (порциями)                          | 20               | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,00                      | 0,01        | 5,70         | 39,00         | 42,00                | 35,00         | 12,50         | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                                   | <b>520</b>       | <b>19,10</b> | <b>19,11</b> | <b>79,86</b>  | <b>582,59</b>              | <b>0,29</b> | <b>13,86</b> | <b>169,22</b> | <b>254,30</b>        | <b>268,62</b> | <b>59,93</b>  | <b>3,00</b> |
| <b>Обед</b>    |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 49             | Салат витаминный                                | 60               | 1,56         | 3,61         | 5,28          | 57,42                      | 0,08        | 9,05         | 55,13         | 57,74                | 51,84         | 20,46         | 1,64        |
| 96             | Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)   | 200\25\10        | 4,30         | 3,88         | 9,58          | 125,80                     | 0,04        | 8,38         | 71,60         | 49,15                | 56,73         | 9,18          | 0,26        |
| 294            | Котлета рубленая из птицы                       | 100              | 11,27        | 14,68        | 12,55         | 155,70                     | 0,05        | 0,90         | 83,80         | 79,48                | 91,90         | 11,00         | 0,22        |
| 309            | Макаронные изделия отварные                     | 150              | 5,50         | 4,50         | 26,40         | 168,45                     | 0,03        | 0,00         | 24,98         | 27,45                | 56,99         | 21,38         | 0,45        |
| 349            | Компот из сухофруктов                           | 200              | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80                     | 0,02        | 0,60         | 0,00          | 52,32                | 31,91         | 7,56          | 0,48        |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                      | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                | Хлеб ржаной                                     | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                     | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                | <b>итого:</b>                                   | <b>820</b>       | <b>26,51</b> | <b>27,16</b> | <b>116,67</b> | <b>803,17</b>              | <b>0,38</b> | <b>19,1</b>  | <b>235,5</b>  | <b>350,9</b>         | <b>339,4</b>  | <b>86,3</b>   | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 5,00         | 7,00         | 25,00         | 180,00                     | 0,08        | 1,84         | 64,00         | 40,80                | 70,20         | 16,60         | 0,18        |
|                | Молоко кипяченое                                | 180              | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                     | 0,10        | 2,34         | 36,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                | Фрукты свежие                                   | 125              | 0,40         | 0,30         | 9,80          | 47,00                      | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                                   | <b>355</b>       | <b>10,71</b> | <b>10,18</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>              | <b>0,18</b> | <b>8,78</b>  | <b>103,00</b> | <b>162,80</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,80</b>  | <b>1,69</b> |
|                |   |                  | <u>56,32</u> | <u>56,45</u> | <u>240,24</u> | <u>1735,46</u>             | <u>0,84</u> | <u>41,74</u> | <u>507,73</u> | <u>767,99</u>        | <u>771,24</u> | <u>183,06</u> | <u>8,89</u> |

| Среда день 3   |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   | Выход<br>(мл,гр) | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                            | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 395            | Вареники с творогом (с маслом)              | 190\10           | 9,60         | 12,20        | 36,44         | 315,00                     | 0,14        | 9,03         | 73,30         | 163,04               | 107,82        | 40,87         | 1,01        |
| 377            | Чай с лимоном                               | 200/15/7         | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 65,00                      | 0,00        | 5,83         | 0,00          | 14,20                | 4,40          | 2,40          | 0,36        |
|                | Хлеб пшеничный                              | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                     | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 209            | Яйцо вареное                                | 50               | 6,38         | 5,75         | 0,38          | 78,75                      | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 22,00                | 76,80         | 4,80          | 1,00        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>500</b>       | <b>18,31</b> | <b>18,20</b> | <b>72,62</b>  | <b>568,75</b>              | <b>0,29</b> | <b>14,96</b> | <b>173,30</b> | <b>261,74</b>        | <b>221,52</b> | <b>58,57</b>  | <b>2,97</b> |
| <b>Обед</b>    |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 67             | Винегрет овощной                            | 60               | 1,84         | 6,02         | 4,37          | 75,06                      | 0,02        | 7,33         | 68,16         | 28,24                | 31,27         | 14,53         | 1,38        |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом) | 200/25           | 5,41         | 4,56         | 8,32          | 111,80                     | 0,04        | 2,78         | 69,78         | 69,25                | 59,00         | 16,06         | 0,23        |
| 234            | Котлеты рыбные                              | 100              | 12,68        | 8,45         | 9,99          | 127,00                     | 0,03        | 0,81         | 76,35         | 100,07               | 107,46        | 15,48         | 0,18        |
| 305            | Рис припущенный                             | 150              | 3,64         | 5,37         | 30,67         | 199,95                     | 0,04        | 3,00         | 0,00          | 44,03                | 101,00        | 11,68         | 0,86        |
|                | Сок фруктовый                               | 200              | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                     | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                | Хлеб ржаной                                 | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                     | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                | Хлеб пшеничный                              | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                      | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>810</b>       | <b>26,79</b> | <b>24,80</b> | <b>116,00</b> | <b>804,81</b>              | <b>0,3</b>  | <b>18,09</b> | <b>214,29</b> | <b>364,34</b>        | <b>362,78</b> | <b>82,50</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие        | 50               | 5,60         | 7,30         | 25,00         | 180,00                     | 0,08        | 0,00         | 64,00         | 39,90                | 70,20         | 16,70         | 0,18        |
|                | Молоко кипяченое                            | 180              | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                     | 0,10        | 2,34         | 86,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                | Фрукты свежие                               | 125              | 0,40         | 0,30         | 9,80          | 47,00                      | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>355</b>       | <b>11,31</b> | <b>10,48</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>              | <b>0,18</b> | <b>6,94</b>  | <b>103,00</b> | <b>161,90</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,90</b>  | <b>1,69</b> |
|                |   |                  | <u>56,41</u> | <u>53,48</u> | <u>232,33</u> | <u>1723,26</u>             | <u>0,78</u> | <u>39,99</u> | <u>490,59</u> | <u>787,98</u>        | <u>747,50</u> | <u>177,97</u> | <u>8,86</u> |

| <i>Четверг день 4</i> |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|-----------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                       | Наименование блюда                              | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал                    | В1          | С            | А             | Са                   | Р             | Mg            | Fe          |
|                       | <b><i>Завтрак</i></b>                           |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 243                   | Сосиска отварная (с соусом) 50/50               | 100              | 2,95         | 4,50         | 13,60         | 116,00                  | 0,08        | 7,40         | 86,36         | 117,00               | 82,00         | 8,18          | 1,63        |
| 309                   | Макаронные изделия отварные                     | 150              | 5,50         | 4,50         | 26,40         | 168,45                  | 0,03        | 0,00         | 24,98         | 27,45                | 56,99         | 21,38         | 0,45        |
| 379                   | Кофейный напиток с молоком                      | 200              | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,60                  | 0,06        | 1,59         | 24,40         | 22,22                | 64,25         | 9,34          | 0,48        |
|                       | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 15                    | Сыр твердый (порциями)                          | 20               | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,00                   | 0,01        | 5,70         | 39,00         | 42,00                | 35,00         | 12,50         | 0,30        |
|                       | <b>итого:</b>                                   | <b>520</b>       | <b>18,29</b> | <b>17,83</b> | <b>76,55</b>  | <b>567,05</b>           | <b>0,29</b> | <b>14,79</b> | <b>174,74</b> | <b>271,17</b>        | <b>270,74</b> | <b>61,90</b>  | <b>3,0</b>  |
|                       | <b><i>Обед</i></b>                              |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 45                    | Салат из белокачаной капусты                    | 60               | 0,78         | 1,95         | 3,88          | 36,24                   | 0,08        | 6,18         | 63,00         | 48,25                | 46,56         | 26,47         | 1,51        |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми (с мясом)           | 200/25           | 4,39         | 4,22         | 13,23         | 118,60                  | 0,04        | 3,54         | 82,90         | 64,70                | 87,23         | 18,20         | 0,75        |
| 259                   | Жаркое по-домашнему                             | 175              | 16,20        | 18,09        | 33,58         | 345,00                  | 0,12        | 4,66         | 73,52         | 118,57               | 143,25        | 10,69         | 0,39        |
|                       | Сок фруктовый                                   | 200              | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                  | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                       | Хлеб ржаной                                     | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                       | Хлеб пшеничный                                  | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                       | <b>итого:</b>                                   | <b>735</b>       | <b>24,59</b> | <b>24,66</b> | <b>113,34</b> | <b>790,84</b>           | <b>0,42</b> | <b>18,55</b> | <b>219,42</b> | <b>354,27</b>        | <b>341,09</b> | <b>80,11</b>  | <b>4,20</b> |
|                       | <b><i>Полдник</i></b>                           |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                       | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 6,00         | 5,50         | 14,00         | 147,00                  | 0,08        | 0,84         | 60,00         | 70,80                | 90,20         | 21,60         | 0,18        |
|                       | Кисломолочная продукция                         | 180              | 4,20         | 5,00         | 22,00         | 156,00                  | 0,10        | 3,46         | 36,00         | 76,50                | 63,00         | 9,00          | 1,21        |
|                       | Фрукты свежие                                   | 125              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                       | <b>итого:</b>                                   | <b>355</b>       | <b>10,60</b> | <b>10,90</b> | <b>45,80</b>  | <b>350,00</b>           | <b>0,18</b> | <b>8,90</b>  | <b>99,00</b>  | <b>153,30</b>        | <b>164,20</b> | <b>35,60</b>  | <b>1,69</b> |
|                       |   |                  | <b>53,48</b> | <b>53,39</b> | <b>235,69</b> | <b>1707,89</b>          | <b>0,9</b>  | <b>42,24</b> | <b>493,16</b> | <b>778,74</b>        | <b>776,03</b> | <b>177,61</b> | <b>8,93</b> |

| Пятница день 5 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   | Выход (мл.гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Ca            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 290            | Птица тушеная в соусе                             | 100/30           | 6,78         | 9,36         | 15,51         | 185,57                  | 0,11        | 5,65         | 70,00         | 129,14               | 55,30         | 29,40         | 0,32        |
| 305            | Рис припущенный                                   | 150              | 3,64         | 5,37         | 30,67         | 199,95                  | 0,04        | 3,00         | 0,00          | 44,03                | 101,00        | 11,68         | 0,86        |
| 377            | Чай с лимоном                                     | 200/15/7         | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 65,00                   | 0,00        | 5,83         | 0,00          | 14,20                | 4,40          | 2,40          | 0,36        |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 209            | Яйцо вареное                                      | 50               | 6,38         | 5,75         | 0,38          | 78,75                   | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 22,00                | 76,80         | 4,80          | 1,00        |
|                | <b>итого:</b>                                     | <b>555</b>       | <b>18,12</b> | <b>19,61</b> | <b>72,06</b>  | <b>584,27</b>           | <b>0,30</b> | <b>14,6</b>  | <b>170,00</b> | <b>271,87</b>        | <b>270,00</b> | <b>58,78</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 21             | Салат из соленых огурцов                          | 60               | 0,51         | 3,03         | 1,55          | 35,46                   | 0,09        | 2,04         | 24,45         | 53,48                | 45,39         | 9,75          | 1,67        |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной) | 200\25\10        | 8,00         | 8,50         | 27,00         | 203,14                  | 0,03        | 2,68         | 72,18         | 69,73                | 50,61         | 5,20          | 0,33        |
| 227            | Рыба припущенная                                  | 100              | 11,84        | 7,96         | 0,00          | 128,00                  | 0,11        | 0,84         | 68,00         | 51,49                | 95,68         | 19,84         | 0,21        |
| 310            | Картофель отварной                                | 150              | 2,86         | 4,30         | 23,01         | 142,35                  | 0,02        | 9,80         | 79,58         | 71,47                | 99,93         | 29,01         | 0,70        |
| 350            | Кисель из плодов и ягод свежих                    | 200              | 0,15         | 0,08         | 24,49         | 114,60                  | 0,01        | 4,00         | 0,00          | 14,00                | 8,94          | 5,58          | 0,14        |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                | Хлеб ржаной                                       | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                | <b>итого:</b>                                     | <b>820</b>       | <b>26,58</b> | <b>24,27</b> | <b>106,90</b> | <b>786,55</b>           | <b>0,42</b> | <b>19,53</b> | <b>244,21</b> | <b>344,92</b>        | <b>350,60</b> | <b>86,13</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом   | 50               | 5,00         | 7,00         | 25,00         | 180,00                  | 0,08        | 1,84         | 64,00         | 40,80                | 70,20         | 16,60         | 0,18        |
|                | Молоко кипяченое                                  | 180              | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                  | 0,10        | 2,34         | 36,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                | Фрукты свежие                                     | 125              | 0,40         | 0,30         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                                     | <b>355</b>       | <b>10,71</b> | <b>10,18</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>           | <b>0,18</b> | <b>8,78</b>  | <b>103,00</b> | <b>162,80</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,80</b>  | <b>1,69</b> |
|                |   |                  | <b>55,40</b> | <b>54,06</b> | <b>222,67</b> | <b>1720,52</b>          | <b>0,90</b> | <b>42,89</b> | <b>517,21</b> | <b>779,59</b>        | <b>783,80</b> | <b>181,71</b> | <b>8,93</b> |

| Суббота день 6 |                                     | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                                     | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b> |                                     |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 204            | Макароны запеченные с сыром         | <b>125/25</b>    | 9,15         | 10,02        | 23,00         | 215,00                  | 0,02        | 6,86         | 112,00        | 83,50                | 84,30         | 33,65         | 0,67        |
| 379            | Кофейный напиток с молоком          | <b>200</b>       | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,60                  | 0,06        | 1,59         | 24,40         | 22,22                | 64,25         | 9,34          | 0,48        |
|                | Хлеб пшеничный                      | <b>50</b>        | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
|                | Кисломолочная продукция             | <b>180</b>       | 4,20         | 5,00         | 22,00         | 156,00                  | 0,10        | 3,46         | 36,00         | 76,50                | 63,00         | 9,00          | 1,21        |
|                | <b>итого:</b>                       | <b>580</b>       | <b>18,55</b> | <b>17,95</b> | <b>81,55</b>  | <b>581,60</b>           | <b>0,30</b> | <b>12,01</b> | <b>172,40</b> | <b>244,72</b>        | <b>244,05</b> | <b>62,49</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                     |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 31             | Салат из редиса с огурцами и яйцом  | <b>60</b>        | 1,43         | 4,43         | 2,56          | 51,78                   | 0,02        | 5,05         | 59,60         | 54,18                | 50,88         | 12,45         | 1,67        |
| 99             | Суп из овощей (с птицей и сметаной) | <b>200/25/20</b> | 5,06         | 8,90         | 12,00         | 128,00                  | 0,01        | 3,38         | 54,50         | 56,85                | 45,28         | 10,75         | 0,19        |
| 261            | Печень тушеная в соусе              | <b>120</b>       | 12,11        | 8,76         | 3,81          | 159,00                  | 0,10        | 4,63         | 56,49         | 99,54                | 105,92        | 25,76         | 0,28        |
| 302            | Каша гречневая                      | <b>150</b>       | 4,60         | 1,71         | 30,64         | 136,54                  | 0,11        | 2,34         | 74,30         | 20,75                | 89,85         | 12,20         | 0,50        |
|                | Сок фруктовый                       | <b>200</b>       | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                  | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                | Хлеб ржаной                         | <b>50</b>        | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                | Хлеб пшеничный                      | <b>25</b>        | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                       | <b>850</b>       | <b>26,41</b> | <b>24,19</b> | <b>111,66</b> | <b>766,32</b>           | <b>0,42</b> | <b>19,57</b> | <b>244,89</b> | <b>354,07</b>        | <b>355,98</b> | <b>85,91</b>  | <b>4,19</b> |
| <b>Полдник</b> |                                     |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебулочное (кондитерское) изделие  | <b>50</b>        | 5,60         | 7,30         | 25,00         | 180,00                  | 0,08        | 2,00         | 64,00         | 39,90                | 70,20         | 16,60         | 0,18        |
|                | Молоко кипяченое                    | <b>180</b>       | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                  | 0,10        | 2,34         | 36,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                | Фрукты свежие                       | <b>125</b>       | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                       | <b>355</b>       | <b>11,31</b> | <b>10,58</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>           | <b>0,18</b> | <b>8,94</b>  | <b>103,00</b> | <b>161,90</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,80</b>  | <b>1,69</b> |
|                |                                     |                  | <u>56,27</u> | <u>52,72</u> | <u>236,92</u> | <u>1697,62</u>          | <u>0,90</u> | <u>40,52</u> | <u>520,29</u> | <u>760,69</u>        | <u>763,23</u> | <u>185,20</u> | <u>8,84</u> |

| Понедельник день 7 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|--------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                    |   | Выход<br>(мл,гр) | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                            | Ккал        | В1           | С             | А                    | Ca            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b>     |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 181                | Каша жидкая молочная (с маслом)                     | 190\10           | 6,61         | 10,12        | 38,10         | 275,00                     | 0,10        | 5,00         | 52,50         | 103,50               | 73,90         | 32,80         | 1,23        |
| 382                | Какао с молоком                                     | 200              | 4,08         | 3,54         | 20,92         | 118,60                     | 0,04        | 8,30         | 20,00         | 75,78                | 90,00         | 14,00         | 0,13        |
| 209                | Яйцо вареное  | 50               | 6,38         | 5,75         | 0,38          | 78,75                      | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 22,00                | 76,80         | 4,80          | 1,00        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                     | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>500</b>       | <b>19,10</b> | <b>19,66</b> | <b>80,00</b>  | <b>582,35</b>              | <b>0,29</b> | <b>13,40</b> | <b>172,50</b> | <b>263,78</b>        | <b>273,20</b> | <b>62,10</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>        |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 29                 | Салат из сырых овощей                               | 60               | 0,66         | 3,63         | 5,27          | 49,34                      | 0,09        | 2,75         | 45,32         | 26,68                | 41,85         | 14,09         | 1,68        |
| 112                | Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей) | 200\25           | 4,10         | 4,22         | 13,55         | 107,20                     | 0,03        | 3,08         | 44,55         | 44,50                | 47,73         | 5,80          | 0,45        |
| 234                | Биточки рыбные                                      | 100              | 12,68        | 11,48        | 8,98          | 125,00                     | 0,05        | 0,68         | 76,13         | 100,23               | 116,25        | 21,56         | 0,14        |
| 312                | Картофельное пюре                                   | 150              | 4,09         | 6,40         | 26,25         | 183,00                     | 0,05        | 9,16         | 88,25         | 81,63                | 104,32        | 16,25         | 0,38        |
|                    | Сок фруктовый                                       | 200              | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                     | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                    | Хлеб ржаной   | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                     | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                      | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>810</b>       | <b>24,75</b> | <b>26,13</b> | <b>116,70</b> | <b>755,54</b>              | <b>0,40</b> | <b>19,84</b> | <b>244,25</b> | <b>375,79</b>        | <b>374,20</b> | <b>82,45</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>     |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
|                    | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом     | 50               | 6,00         | 5,50         | 14,00         | 147,00                     | 0,08        | 0,84         | 60,00         | 70,80                | 90,20         | 21,60         | 0,18        |
|                    | Кисломолочная продукция                             | 180              | 4,20         | 5,00         | 22,00         | 156,00                     | 0,10        | 3,46         | 36,00         | 76,50                | 63,00         | 9,00          | 1,21        |
|                    | Фрукты свежие                                       | 125              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>355</b>       | <b>10,60</b> | <b>10,90</b> | <b>45,80</b>  | <b>350,00</b>              | <b>0,18</b> | <b>8,90</b>  | <b>99,00</b>  | <b>153,30</b>        | <b>164,20</b> | <b>35,60</b>  | <b>1,69</b> |
|                    |   |                  | <u>54,45</u> | <u>56,69</u> | <u>242,50</u> | <u>1687,89</u>             | <u>0,87</u> | <u>42,14</u> | <u>515,75</u> | <u>792,87</u>        | <u>811,60</u> | <u>180,15</u> | <u>8,85</u> |



| Вторник день 8     |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|--------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| Наименование блюда |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал                    | В1          | С            | А             | Са                   | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 290                | Птица тушеная в соусе                           | 100/50           | 7,86         | 10,45        | 16,51         | 216,83                  | 0,16        | 3,05         | 61,00         | 133,02               | 80,06         | 29,91         | 0,35        |
| 302                | Каша гречневая                                  | 150              | 4,60         | 1,71         | 30,64         | 136,54                  | 0,11        | 2,34         | 74,30         | 20,75                | 89,85         | 12,20         | 1,57        |
| 377                | Чай с лимоном                                   | 200/15/7         | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 65,00                   | 0,00        | 5,83         | 0,00          | 14,20                | 4,40          | 2,40          | 0,36        |
|                    | Хлеб пшеничный                                  | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,60        |
| 15                 | Сыр твердый (порциями)                          | 20               | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,00                   | 0,01        | 5,70         | 39,00         | 42,00                | 35,00         | 12,50         | 0,30        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>545</b>       | <b>18,42</b> | <b>18,19</b> | <b>72,65</b>  | <b>545,37</b>           | <b>0,3</b>  | <b>14,97</b> | <b>174,30</b> | <b>241,22</b>        | <b>225,56</b> | <b>62,26</b>  | <b>3,18</b> |
| <b>Обед</b>        |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 49                 | Салат витаминный                                | 60               | 1,56         | 3,61         | 5,28          | 57,42                   | 0,08        | 9,05         | 55,13         | 57,74                | 51,84         | 20,46         | 1,67        |
| 96                 | Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)   | 200\25\10        | 4,30         | 3,88         | 14,58         | 125,80                  | 0,04        | 8,38         | 71,60         | 49,15                | 56,73         | 9,18          | 0,26        |
| 265                | Плов с мясом                                    | 175              | 15,62        | 17,90        | 32,89         | 338,00                  | 0,10        | 1,43         | 105,00        | 109,15               | 149,47        | 30,33         | 1,28        |
| 349                | Компот из сухофруктов                           | 200              | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80                  | 0,02        | 0,60         | 0,00          | 52,32                | 31,91         | 7,56          | 0,48        |
|                    | Хлеб пшеничный                                  | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                    | Хлеб ржаной                                     | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>745</b>       | <b>25,36</b> | <b>25,88</b> | <b>115,61</b> | <b>817,02</b>           | <b>0,40</b> | <b>19,63</b> | <b>231,73</b> | <b>353,11</b>        | <b>340,00</b> | <b>84,28</b>  | <b>4,2</b>  |
| <b>Полдник</b>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                    | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 5,00         | 7,00         | 25,00         | 180,00                  | 0,08        | 1,84         | 64,00         | 40,80                | 70,20         | 16,60         | 0,18        |
|                    | Молоко кипяченое                                | 180              | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                  | 0,10        | 2,34         | 36,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                    | Фрукты свежие                                   | 125              | 0,40         | 0,30         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>355</b>       | <b>10,71</b> | <b>10,18</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>           | <b>0,18</b> | <b>8,78</b>  | <b>103,00</b> | <b>162,80</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,80</b>  | <b>1,69</b> |
|                    |   |                  | <b>54,49</b> | <b>54,25</b> | <b>231,97</b> | <b>1712,09</b>          | <b>0,9</b>  | <b>43,38</b> | <b>509,03</b> | <b>757,13</b>        | <b>728,75</b> | <b>183,34</b> | <b>9,0</b>  |

| Среда день 9   |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   | Выход<br>(мл,гр) | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                            | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 395            | Вареники с творогом (с маслом)              | 190\10           | 9,60         | 12,20        | 36,44         | 315,00                     | 0,14        | 9,03         | 73,30         | 163,04               | 107,82        | 40,87         | 1,01        |
| 376            | Чай с сахаром                               | 200\15           | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 58,00                      | 0,00        | 1,00         | 0,00          | 11,10                | 82,40         | 1,40          | 0,28        |
|                | Хлеб пшеничный                              | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                     | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 209            | Яйцо вареное                                | 50               | 6,38         | 5,75         | 0,38          | 78,75                      | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 22,00                | 76,80         | 4,80          | 1,00        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>500</b>       | <b>18,21</b> | <b>18,20</b> | <b>72,42</b>  | <b>561,75</b>              | <b>0,29</b> | <b>10,13</b> | <b>173,30</b> | <b>258,64</b>        | <b>299,52</b> | <b>57,57</b>  | <b>2,89</b> |
| <b>Обед</b>    |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 67             | Винегрет овощной                            | 60               | 1,84         | 6,02         | 4,37          | 75,06                      | 0,02        | 7,33         | 68,16         | 28,24                | 31,27         | 14,53         | 1,38        |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом) | 200\25           | 5,41         | 4,56         | 8,32          | 111,80                     | 0,06        | 2,78         | 69,78         | 69,25                | 59,00         | 16,06         | 0,23        |
| 234            | Котлеты рыбные                              | 100              | 12,68        | 8,45         | 9,99          | 127,00                     | 0,03        | 0,81         | 76,35         | 100,07               | 107,46        | 15,48         | 0,18        |
| 305            | Рис припущенный                             | 150              | 3,64         | 5,37         | 30,67         | 199,95                     | 0,04        | 3,00         | 0,00          | 44,03                | 101,00        | 11,68         | 0,86        |
|                | Сок фруктовый                               | 200              | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                     | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                | Хлеб ржаной                                 | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                     | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                | Хлеб пшеничный                              | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                      | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>810</b>       | <b>26,79</b> | <b>24,80</b> | <b>116,00</b> | <b>804,81</b>              | <b>0,3</b>  | <b>18,09</b> | <b>214,29</b> | <b>364,34</b>        | <b>362,78</b> | <b>82,50</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие        | 50               | 5,60         | 7,30         | 25,00         | 180,00                     | 0,08        | 2,00         | 64,00         | 39,90                | 70,20         | 16,60         | 0,18        |
|                | Молоко кипяченое                            | 180              | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                     | 0,10        | 2,34         | 36,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                | Фрукты свежие                               | 125              | 0,40         | 0,30         | 9,80          | 47,00                      | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>355</b>       | <b>11,31</b> | <b>10,48</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>              | <b>0,18</b> | <b>8,94</b>  | <b>103,00</b> | <b>161,90</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,80</b>  | <b>1,69</b> |
|                |   |                  | <u>56,31</u> | <u>53,48</u> | <u>232,13</u> | <u>1716,26</u>             | <u>0,80</u> | <u>37,16</u> | <u>490,59</u> | <u>784,88</u>        | <u>825,50</u> | <u>176,87</u> | <u>8,78</u> |

| Четверг день 10 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|-----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                 |   | Выход<br>(мл,гр) | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                            | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b>  |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 243             | Сосиска отварная (с соусом) 50/50               | 100              | 2,95         | 4,50         | 13,60         | 116,00                     | 0,08        | 7,40         | 86,36         | 117,00               | 82,00         | 8,18          | 1,63        |
| 309             | Макаронные изделия отварные                     | 150              | 5,50         | 4,50         | 26,40         | 168,45                     | 0,03        | 0,00         | 24,98         | 27,45                | 56,99         | 21,38         | 0,45        |
| 379             | Кофейный напиток с молоком                      | 200              | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,60                     | 0,06        | 1,59         | 24,40         | 22,22                | 64,25         | 9,34          | 0,48        |
|                 | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                     | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 15              | Сыр твердый (порциями)                          | 20               | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,00                      | 0,01        | 5,70         | 39,00         | 42,00                | 35,00         | 12,50         | 0,30        |
|                 | <b>итого:</b>                                   | <b>520</b>       | <b>18,29</b> | <b>17,83</b> | <b>76,55</b>  | <b>567,05</b>              | <b>0,29</b> | <b>14,79</b> | <b>174,74</b> | <b>271,17</b>        | <b>270,74</b> | <b>61,90</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>     |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
| 45              | Салат из белокачанной капусты                   | 60               | 0,78         | 1,95         | 3,88          | 36,24                      | 0,08        | 6,18         | 63,00         | 48,25                | 46,56         | 26,47         | 1,51        |
| 102             | Суп картофельный с бобовыми (с мясом)           | 200/25           | 4,39         | 4,22         | 13,23         | 118,60                     | 0,04        | 3,54         | 82,90         | 64,70                | 87,23         | 18,20         | 0,75        |
| 259             | Жаркое по-домашнему                             | 175              | 16,20        | 18,09        | 33,58         | 345,00                     | 0,12        | 4,66         | 73,52         | 118,57               | 143,25        | 10,69         | 0,39        |
|                 | Сок фруктовый                                   | 200              | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                     | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                 | Хлеб ржаной                                     | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                     | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                 | Хлеб пшеничный                                  | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                      | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                 | <b>итого:</b>                                   | <b>735</b>       | <b>24,59</b> | <b>24,66</b> | <b>113,34</b> | <b>790,84</b>              | <b>0,42</b> | <b>18,55</b> | <b>219,42</b> | <b>354,27</b>        | <b>341,09</b> | <b>80,11</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>  |   |                  |              |              |               |                            |             |              |               |                      |               |               |             |
|                 | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 6,00         | 5,50         | 14,00         | 147,00                     | 0,08        | 0,84         | 60,00         | 70,80                | 90,20         | 21,60         | 0,18        |
|                 | Кисломолочная продукция                         | 180              | 4,20         | 5,00         | 22,00         | 156,00                     | 0,10        | 3,46         | 36,00         | 76,50                | 63,00         | 9,00          | 1,21        |
|                 | Фрукты свежие                                   | 125              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                 | <b>итого:</b>                                   | <b>355</b>       | <b>10,60</b> | <b>10,90</b> | <b>45,80</b>  | <b>350,00</b>              | <b>0,18</b> | <b>8,90</b>  | <b>99,00</b>  | <b>153,30</b>        | <b>164,20</b> | <b>35,60</b>  | <b>1,69</b> |
|                 |   |                  | <b>53,48</b> | <b>53,39</b> | <b>235,69</b> | <b>1707,89</b>             | <b>0,89</b> | <b>42,24</b> | <b>493,16</b> | <b>778,74</b>        | <b>776,03</b> | <b>177,61</b> | <b>8,93</b> |

| Пятница день 11 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|-----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                 |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b>  |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 291             | Плов из птицы                                     | 200              | 9,40         | 11,60        | 42,20         | 317,70                  | 0,14        | 12,40        | 74,40         | 146,41               | 83,22         | 43,96         | 1,12        |
| 376             | Чай с сахаром                                     | 200/15           | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 58,00                   | 0,00        | 1,00         | 0,00          | 11,10                | 82,40         | 1,40          | 0,28        |
|                 | Хлеб пшеничный                                    | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 209             | Яйцо вареное                                      | 50               | 6,38         | 5,75         | 0,38          | 78,75                   | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 22,00                | 76,80         | 4,80          | 1,00        |
|                 | <b>итого:</b>                                     | <b>500</b>       | <b>18,01</b> | <b>17,60</b> | <b>78,18</b>  | <b>564,45</b>           | <b>0,29</b> | <b>13,50</b> | <b>174,40</b> | <b>242,01</b>        | <b>274,92</b> | <b>60,66</b>  | <b>3,00</b> |
| <b>Обед</b>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 21              | Салат из соленых огурцов                          | 60               | 0,51         | 3,03         | 1,55          | 35,46                   | 0,09        | 2,04         | 24,45         | 53,48                | 45,39         | 9,75          | 1,67        |
| 82              | Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной) | 200/25/10        | 8,00         | 8,50         | 27,00         | 203,14                  | 0,03        | 2,68         | 72,18         | 69,73                | 50,61         | 5,20          | 0,33        |
| 227             | Рыба припущенная                                  | 100              | 11,84        | 7,96         | 0,00          | 128,00                  | 0,11        | 0,84         | 68,00         | 51,49                | 95,68         | 19,84         | 0,21        |
| 310             | Картофель отварной                                | 150              | 2,86         | 4,30         | 23,01         | 142,35                  | 0,02        | 9,80         | 79,58         | 71,47                | 99,93         | 29,01         | 0,70        |
| 350             | Кисель из плодов и ягод свежих                    | 200              | 0,15         | 0,08         | 24,49         | 114,60                  | 0,01        | 4,00         | 0,00          | 14,00                | 8,94          | 5,58          | 0,14        |
|                 | Хлеб пшеничный                                    | 25               | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                 | Хлеб ржаной                                       | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                 | <b>итого:</b>                                     | <b>820</b>       | <b>26,58</b> | <b>24,27</b> | <b>106,90</b> | <b>786,55</b>           | <b>0,42</b> | <b>19,53</b> | <b>244,21</b> | <b>344,92</b>        | <b>350,60</b> | <b>86,13</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>  |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                 | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом   | 50               | 5,00         | 7,00         | 25,00         | 180,00                  | 0,08        | 1,84         | 64,00         | 40,80                | 70,20         | 16,60         | 0,18        |
|                 | Молоко кипяченое                                  | 180              | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                  | 0,10        | 2,34         | 36,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                 | Фрукты свежие                                     | 125              | 0,40         | 0,30         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                 | <b>итого:</b>                                     | <b>355</b>       | <b>10,71</b> | <b>10,18</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>           | <b>0,18</b> | <b>8,78</b>  | <b>103,00</b> | <b>162,80</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,80</b>  | <b>1,69</b> |
|                 |   |                  | <u>55,29</u> | <u>52,05</u> | <u>228,79</u> | <u>1700,70</u>          | <u>0,89</u> | <u>41,81</u> | <u>521,61</u> | <u>749,73</u>        | <u>788,72</u> | <u>183,59</u> | <u>8,89</u> |

| Суббота день 12 |                                      | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|-----------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                 |                                      | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b>  |                                      |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 395             | Вареники с картофелем (с маслом)     | <b>140/10</b>    | 5,20         | 5,75         | 25,00         | 145,00                  | 0,02        | 3,50         | 59,98         | 35,78                | 42,76         | 20,90         | 0,45        |
| 379             | Кофейный напиток с молоком           | <b>200</b>       | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,60                  | 0,06        | 1,59         | 24,40         | 22,22                | 64,25         | 9,34          | 0,48        |
|                 | Хлеб пшеничный                       | <b>50</b>        | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 15              | Сыр твердый (порциями)               | <b>20</b>        | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,00                   | 0,01        | 5,70         | 39,00         | 42,00                | 35,00         | 12,50         | 0,30        |
|                 | Кисломолочная продукция              | <b>180</b>       | 4,20         | 5,00         | 22,00         | 156,00                  | 0,10        | 3,46         | 36,00         | 76,50                | 63,00         | 9,00          | 1,21        |
|                 | <b>итого:</b>                        | <b>600</b>       | <b>19,24</b> | <b>19,58</b> | <b>83,55</b>  | <b>583,60</b>           | <b>0,30</b> | <b>14,35</b> | <b>159,38</b> | <b>239,00</b>        | <b>237,51</b> | <b>62,24</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                      |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 31              | Салат из редиса с огурцами и яйцом   | <b>60</b>        | 1,43         | 4,43         | 2,56          | 51,78                   | 0,02        | 5,05         | 59,60         | 54,18                | 50,88         | 12,45         | 1,67        |
| 99              | Суп из овшей (с птицей и сметаной)   | <b>200/25/20</b> | 5,06         | 8,90         | 12,00         | 128,00                  | 0,01        | 3,38         | 54,50         | 56,85                | 45,28         | 10,75         | 0,19        |
| 262             | Сердце тушеное в соусе               | <b>120</b>       | 11,64        | 6,18         | 2,85          | 152,00                  | 0,18        | 5,67         | 95,94         | 99,04                | 137,62        | 15,48         | 0,34        |
| 309             | Макаронные изделия отварные          | <b>150</b>       | 5,50         | 4,50         | 26,40         | 168,45                  | 0,03        | 0,00         | 24,98         | 27,45                | 56,99         | 21,38         | 0,45        |
|                 | Сок фруктовый                        | <b>200</b>       | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                  | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                 | Хлеб пшеничный                       | <b>25</b>        | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                 | Хлеб ржаной                          | <b>50</b>        | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                 | <b>итого:</b>                        | <b>840</b>       | <b>26,84</b> | <b>24,40</b> | <b>106,46</b> | <b>791,23</b>           | <b>0,42</b> | <b>18,27</b> | <b>235,02</b> | <b>360,27</b>        | <b>354,82</b> | <b>84,81</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>  |                                      |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                 | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | <b>50</b>        | 5,60         | 7,30         | 25,00         | 180,00                  | 0,08        | 0,00         | 64,00         | 39,90                | 70,20         | 16,60         | 0,18        |
|                 | Молоко кипяченое                     | <b>180</b>       | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                  | 0,10        | 2,34         | 36,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                 | Фрукты свежие                        | <b>125</b>       | 0,40         | 0,30         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                 | <b>итого:</b>                        | <b>355</b>       | <b>11,31</b> | <b>10,48</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>           | <b>0,18</b> | <b>6,94</b>  | <b>103,00</b> | <b>161,90</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,80</b>  | <b>1,69</b> |
|                 |                                      |                  | <b>57,39</b> | <b>54,46</b> | <b>233,72</b> | <b>1724,53</b>          | <b>0,90</b> | <b>39,56</b> | <b>497,40</b> | <b>761,17</b>        | <b>755,53</b> | <b>183,85</b> | <b>8,93</b> |

| Суббота день 12 |                                      | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|-----------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                 |                                      | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Ca            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b>  |                                      |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 395             | Вареники с картофелем (с маслом)     | <b>140/10</b>    | 5,20         | 5,75         | 25,00         | 145,00                  | 0,02        | 3,50         | 59,98         | 35,78                | 42,76         | 20,90         | 0,45        |
| 379             | Кофейный напиток с молоком           | <b>200</b>       | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,60                  | 0,06        | 1,59         | 24,40         | 22,22                | 64,25         | 9,34          | 0,48        |
|                 | Хлеб пшеничный                       | <b>50</b>        | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,60        |
| 15              | Сыр твердый (порциями)               | <b>20</b>        | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,00                   | 0,01        | 5,70         | 39,00         | 42,00                | 35,00         | 12,50         | 0,30        |
|                 | Кисломолочная продукция              | <b>180</b>       | 4,20         | 5,00         | 22,00         | 156,00                  | 0,10        | 3,46         | 36,00         | 76,50                | 63,00         | 9,00          | 1,21        |
|                 | <b>итого:</b>                        | <b>600</b>       | <b>19,24</b> | <b>19,58</b> | <b>83,55</b>  | <b>583,60</b>           | <b>0,30</b> | <b>14,35</b> | <b>159,38</b> | <b>239,00</b>        | <b>237,51</b> | <b>62,24</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                      |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 31              | Салат из редиса с огурцами и яйцом   | <b>60</b>        | 1,43         | 4,43         | 2,56          | 51,78                   | 0,02        | 5,05         | 59,60         | 54,18                | 50,88         | 12,45         | 1,67        |
| 99              | Суп из овшей (с птицей и сметаной)   | <b>200/25/20</b> | 5,06         | 8,90         | 12,00         | 128,00                  | 0,01        | 3,38         | 54,50         | 56,85                | 45,28         | 10,75         | 0,19        |
| 262             | Сердце тушеное в соусе               | <b>120</b>       | 11,64        | 6,18         | 2,85          | 152,00                  | 0,18        | 5,67         | 95,94         | 99,04                | 137,62        | 15,48         | 0,34        |
| 309             | Макаронные изделия отварные          | <b>150</b>       | 5,50         | 4,50         | 26,40         | 168,45                  | 0,03        | 0,00         | 24,98         | 27,45                | 56,99         | 21,38         | 0,45        |
|                 | Сок фруктовый                        | <b>200</b>       | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00                  | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00                | 14,00         | 8,00          | 0,40        |
|                 | Хлеб пшеничный                       | <b>25</b>        | 1,02         | 0,13         | 10,30         | 55,00                   | 0,06        | 0,05         | 0,00          | 31,25                | 16,25         | 5,25          | 0,30        |
|                 | Хлеб ржаной                          | <b>50</b>        | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,85        |
|                 | <b>итого:</b>                        | <b>840</b>       | <b>26,84</b> | <b>24,40</b> | <b>106,46</b> | <b>791,23</b>           | <b>0,42</b> | <b>18,27</b> | <b>235,02</b> | <b>360,27</b>        | <b>354,82</b> | <b>84,81</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>  |                                      |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                 | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | <b>50</b>        | 5,60         | 7,30         | 25,00         | 180,00                  | 0,08        | 0,00         | 64,00         | 39,90                | 70,20         | 16,60         | 0,18        |
|                 | Молоко кипяченое                     | <b>180</b>       | 5,31         | 2,88         | 8,91          | 122,70                  | 0,10        | 2,34         | 36,00         | 116,00               | 82,00         | 15,20         | 1,21        |
|                 | Фрукты свежие                        | <b>125</b>       | 0,40         | 0,30         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,30        |
|                 | <b>итого:</b>                        | <b>355</b>       | <b>11,31</b> | <b>10,48</b> | <b>43,71</b>  | <b>349,70</b>           | <b>0,18</b> | <b>6,94</b>  | <b>103,00</b> | <b>161,90</b>        | <b>163,20</b> | <b>36,80</b>  | <b>1,69</b> |
|                 |                                      |                  | <b>57,39</b> | <b>54,46</b> | <b>233,72</b> | <b>1724,53</b>          | <b>0,90</b> | <b>39,56</b> | <b>497,40</b> | <b>761,17</b>        | <b>755,53</b> | <b>183,85</b> | <b>8,93</b> |