

СОГЛАСОВАНО  
Директор



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Васютин С.С.



**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 ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|--------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                    |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <i>Завтрак</i>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 181                | Каша жидкая молочная (с маслом)                     | 190\10           | 6,01         | 7,85         | 38,10         | 253,00                  | 0,10        | 5,00         | 32,50         | 103,50               | 43,90         | 32,80         | 0,50        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>520</b>       | <b>19,26</b> | <b>19,75</b> | <b>74,08</b>  | <b>571,75</b>           | <b>0,26</b> | <b>12</b>    | <b>171,50</b> | <b>241,10</b>        | <b>270,60</b> | <b>62,00</b>  | <b>3,0</b>  |
| <i>Обед</i>        |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 29                 | Салат из сырых овощей                               | 60               | 0,66         | 3,63         | 5,27          | 49,34                   | 0,09        | 3,26         | 25,32         | 26,68                | 41,85         | 14,09         | 1,48        |
| 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         | 84,50                | 97,73         | 5,80          | 0,25        |
| 294                | Котлета рубленая из птицы (с соусом) 80/20          | 100              | 10,10        | 13,10        | 2,45          | 97,95                   | 0,00        | 2,09         | 149,40        | 106,98               | 106,93        | 14,04         | 0,50        |
| 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        |
| 342                | Компот из свежих фруктов                            | 200              | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                  | 0,12        | 12,38        | 0,00          | 14,18                | 4,40          | 5,14          | 0,25        |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>835</b>       | <b>24,75</b> | <b>26,13</b> | <b>116,70</b> | <b>755,54</b>           | <b>0,49</b> | <b>21,0</b>  | <b>244,25</b> | <b>375,79</b>        | <b>374,20</b> | <b>82,45</b>  | <b>4,2</b>  |
| <i>Полдник</i>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                    | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом     | 50               | 10,20        | 10,50        | 4,20          | 175,00                  | 0,16        | 0,30         | 96,00         | 109,30               | 139,20        | 22,60         | 0,79        |
|                    | 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        |
|                    | Фрукты свежие                                       | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                    | <b>итого:</b>                                       | <b>350</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>54,61</b> | <b>56,78</b> | <b>236,58</b> | <b>1677,29</b>          | <b>0,9</b>  | <b>41,73</b> | <b>514,75</b> | <b>770,19</b>        | <b>809,00</b> | <b>180,05</b> | <b>8,90</b> |

|     | Вторник день 2                                  | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|-----|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|     |   | Выход (мл, гр)   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
|     | <b>Завтрак</b>                                  |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 279 | Тефтели мясные (с соусом)                       | 100/30           | 12,17        | 11,25        | 13,42         | 271,05                  | 0,06        | 5,79         | 94,92         | 171,17               | 70,00         | 34,83         | 1,24        |
| 302 | Каша гречневая                                  | 150              | 4,60         | 7,61         | 30,64         | 136,54                  | 0,11        | 2,34         | 74,30         | 20,75                | 89,85         | 12,20         | 0,50        |
| 377 | Чай с лимоном                                   | 200/15/7         | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 65,00                   | 0,00        | 3,83         | 0,00          | 14,20                | 82,40         | 1,50          | 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         | 0,90        |
|     | <b>итого:</b>                                   | <b>530</b>       | <b>19,10</b> | <b>19,11</b> | <b>79,86</b>  | <b>582,59</b>           | <b>0,29</b> | <b>12,06</b> | <b>169,22</b> | <b>268,62</b>        | <b>274,75</b> | <b>59,03</b>  | <b>3,00</b> |
|     | <b>Обед</b>                                     |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 49  | Салат витаминный                                | 60               | 1,56         | 3,61         | 5,28          | 57,42                   | 0,10        | 5,05         | 55,13         | 47,74                | 31,84         | 10,46         | 1,48        |
| 96  | Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)   | 200/25/10        | 4,30         | 3,88         | 9,58          | 125,80                  | 0,04        | 4,38         | 71,60         | 29,15                | 23,74         | 7,18          | 0,06        |
| 234 | Котлеты рыбные                                  | 100              | 12,12        | 12,69        | 10,66         | 69,20                   | 0,08        | 1,75         | 88,78         | 75,65                | 99,56         | 19,38         | 0,02        |
| 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        |
| 349 | Компот из сухофруктов                           | 200              | 0,66         | 0,09         | 22,01         | 132,80                  | 0,02        | 0,60         | 0,00          | 22,32                | 31,91         | 5,56          | 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         | 0,90        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|     | <b>итого:</b>                                   | <b>845</b>       | <b>26,51</b> | <b>26,16</b> | <b>106,67</b> | <b>803,17</b>           | <b>0,36</b> | <b>18,50</b> | <b>215,5</b>  | <b>334,9</b>         | <b>354,4</b>  | <b>76,3</b>   | <b>4,20</b> |
|     | <b>Полдник</b>                                  |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|     | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 4,41         | 6,58         | 24,01         | 166,37                  | 0,07        | 1,58         | 60,00         | 27,91                | 61,09         | 14,91         | 0,30        |
|     | Молоко кипяченое                                | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 1,01        |
|     | Фрукты свежие                                   | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|     | <b>итого:</b>                                   | <b>350</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>1,81</b> |
|     |   |                  | <b>56,32</b> | <b>55,45</b> | <b>230,24</b> | <b>1735,46</b>          | <b>0,83</b> | <b>39,34</b> | <b>487,73</b> | <b>766,31</b>        | <b>792,30</b> | <b>172,09</b> | <b>9,0</b>  |

| Среда день 3   |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Ca            | P             | Mg          |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 395            | Вареники с творогом с маслом                | 140\10           | 9,60         | 12,20        | 36,44         | 315,00                  | 0,14        | 6,00         | 103,30        | 123,04               | 85,82         | 36,87         | 1,53        |
| 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        |
|                | Вафли песочные                              | 100              | 4,65         | 5,91         | 0,14          | 76,00                   | 0,01        | 5,59         | 38,90         | 41,90                | 34,90         | 12,48         | 0,30        |
|                | Хлеб пшеничный                              | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>500</b>       | <b>16,48</b> | <b>18,36</b> | <b>72,18</b>  | <b>559,00</b>           | <b>0,27</b> | <b>12,69</b> | <b>142,20</b> | <b>238,54</b>        | <b>235,62</b> | <b>61,25</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 67             | Винегрет овощной                            | 60               | 1,84         | 6,02         | 4,37          | 75,06                   | 0,03        | 7,03         | 68,16         | 28,24                | 31,27         | 14,53         | 1,21        |
| 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        |
| 265            | Плов с мясом                                | 175              | 12,62        | 13,90        | 32,89         | 308,00                  | 0,03        | 1,02         | 105,00        | 109,15               | 149,47        | 30,33         | 0,83        |
| 305            | Напиток из ягод                             | 200              | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 108,20                  | 0,08        | 10,00        | 0,00          | 21,34                | 33,44         | 3,44          | 0,63        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                | Хлеб пшеничный                              | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>760</b>       | <b>24,78</b> | <b>25,28</b> | <b>107,49</b> | <b>821,06</b>           | <b>0,42</b> | <b>21,0</b>  | <b>242,94</b> | <b>343,98</b>        | <b>339,48</b> | <b>86,36</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие        | 50               | 4,60         | 7,30         | 25,00         | 160,00                  | 0,05        | 0,00         | 60,00         | 29,90                | 62,20         | 15,00         | 0,18        |
|                | Йогурт фруктовый                            | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 1,01        |
|                | Фрукты свежие                               | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                | <b>итого:</b>                               | <b>350</b>       | <b>10,90</b> | <b>10,90</b> | <b>44,70</b>  | <b>343,33</b>           | <b>0,16</b> | <b>7,20</b>  | <b>103,00</b> | <b>164,79</b>        | <b>164,31</b> | <b>36,89</b>  | <b>1,69</b> |
|                |   |                  | <b>52,16</b> | <b>54,54</b> | <b>224,37</b> | <b>1723,39</b>          | <b>0,85</b> | <b>40,93</b> | <b>488,14</b> | <b>747,31</b>        | <b>739,41</b> | <b>184,50</b> | <b>8,90</b> |

| Четверг день 4 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 181            | Каша жидкая молочная (с маслом)                 | 190/10           | 6,01         | 7,85         | 38,10         | 253,00                  | 0,10        | 5,00         | 32,50         | 103,50               | 43,90         | 32,80         | 0,50        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | <b>итого:</b>                                   | <b>520</b>       | <b>19,26</b> | <b>19,75</b> | <b>74,08</b>  | <b>571,75</b>           | <b>0,26</b> | <b>12</b>    | <b>171,50</b> | <b>241,10</b>        | <b>270,60</b> | <b>62,00</b>  | <b>2,9</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 45             | Салат из белокачаной капусты                    | 60               | 0,78         | 1,95         | 3,88          | 36,24                   | 0,08        | 4,08         | 48,00         | 48,25                | 46,56         | 16,47         | 1,99        |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми (с мясом)           | 200/25           | 4,39         | 4,22         | 11,23         | 114,60                  | 0,04        | 2,30         | 42,90         | 64,70                | 87,23         | 18,20         | 0,75        |
| 259            | Бефстроганов (в соусе) 50/50                    | 100              | 16,20        | 16,78        | 33,58         | 305,00                  | 0,12        | 3,66         | 73,52         | 98,57                | 70,25         | 4,69          | 0,22        |
| 310            | Картофель отварной                              | 150              | 2,86         | 4,30         | 23,01         | 142,35                  | 0,02        | 4,80         | 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 ржано-пшеничный                            | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | <b>итого:</b>                                   | <b>835</b>       | <b>26,58</b> | <b>27,60</b> | <b>116,74</b> | <b>820,79</b>           | <b>0,37</b> | <b>18,96</b> | <b>244,00</b> | <b>350,49</b>        | <b>346,71</b> | <b>85,45</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 10,20        | 10,50        | 4,20          | 175,00                  | 0,16        | 0,30         | 96,00         | 109,30               | 139,20        | 22,60         | 0,79        |
|                | 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        |
|                | Фрукты свежие                                   | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                | <b>итого:</b>                                   | <b>350</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>56,44</b> | <b>58,25</b> | <b>236,62</b> | <b>1742,54</b>          | <b>0,81</b> | <b>39,66</b> | <b>514,50</b> | <b>744,89</b>        | <b>781,51</b> | <b>183,05</b> | <b>8,77</b> |



| Пятница день 5 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 243            | Сосиска отварная (с соусом) 50/50                 | 100              | 6,85         | 8,50         | 18,60         | 176,00                  | 0,14        | 8,20         | 110,95        | 117,00               | 68,00         | 15,66         | 1,08        |
| 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        |
| 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         | 0,90        |
| 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>19,22</b> | <b>18,15</b> | <b>80,60</b>  | <b>584,45</b>           | <b>0,30</b> | <b>15,00</b> | <b>174,93</b> | <b>260,05</b>        | <b>274,89</b> | <b>61,44</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          | 1,51        |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной) | 200\25\10        | 8,00         | 8,50         | 27,00         | 143,14                  | 0,03        | 1,68         | 72,18         | 69,73                | 50,61         | 5,20          | 0,33        |
| 227            | Рыба припущенная                                  | 100              | 9,84         | 7,96         | 0,00          | 128,00                  | 0,02        | 0,51         | 48,00         | 49,92                | 95,68         | 19,84         | 0,43        |
| 312            | Картофельное пюре                                 | 150              | 4,09         | 6,40         | 19,65         | 183,00                  | 0,05        | 4,16         | 88,25         | 81,63                | 104,32        | 16,25         | 0,38        |
| 342            | Компот из свежих фруктов                          | 200              | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                  | 0,12        | 12,38        | 0,00          | 14,18                | 4,40          | 5,14          | 0,25        |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                | <b>итого:</b>                                     | <b>845</b>       | <b>26,83</b> | <b>26,57</b> | <b>117,23</b> | <b>822,20</b>           | <b>0,42</b> | <b>20,99</b> | <b>232,88</b> | <b>384,94</b>        | <b>366,70</b> | <b>78,18</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом   | 50               | 4,41         | 6,58         | 24,01         | 166,37                  | 0,07        | 1,58         | 60,00         | 27,91                | 61,09         | 14,91         | 0,30        |
|                | Молоко кипяченое                                  | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 1,01        |
|                | Фрукты свежие                                     | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                | <b>итого:</b>                                     | <b>350</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>1,81</b> |
|                |   |                  | <b>56,76</b> | <b>54,90</b> | <b>241,54</b> | <b>1756,35</b>          | <b>0,90</b> | <b>44,77</b> | <b>510,81</b> | <b>807,79</b>        | <b>804,80</b> | <b>176,42</b> | <b>9,0</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            | Омлет натуральный с зел горошком 130/20        | 150              | 7,15         | 11,02        | 32,00         | 215,00                  | 0,02        | 4,00         | 112,25        | 33,50                | 68,30         | 20,70         | 0,92        |
| 382            | Какао с молоком                                | 200              | 4,08         | 3,54         | 20,92         | 118,60                  | 0,04        | 8,30         | 20,00         | 50,78                | 83,00         | 14,00         | 0,13        |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | Кисломолочный продукт                          | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,19               | 91,11         | 16,89         | 1,24        |
|                | <b>итого:</b>                                  | <b>600</b>       | <b>19,16</b> | <b>18,01</b> | <b>83,42</b>  | <b>579,93</b>           | <b>0,30</b> | <b>15,00</b> | <b>172,25</b> | <b>274,97</b>        | <b>274,91</b> | <b>62,09</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 31             | Салат из редиса с огурцами и яйцом             | 60               | 1,43         | 4,43         | 2,56          | 51,78                   | 0,01        | 5,05         | 59,60         | 53,18                | 50,88         | 12,45         | 1,17        |
| 99             | Суп крестьянский с крупой (с мясом и сметаной) | 200\25\20        | 5,06         | 8,90         | 8,00          | 102,20                  | 0,01        | 3,07         | 74,50         | 56,85                | 45,28         | 10,75         | 0,43        |
| 262            | Сердце тушеное в соусе                         | 120              | 11,64        | 6,18         | 2,85          | 122,00                  | 0,12        | 5,67         | 95,94         | 52,04                | 76,52         | 15,48         | 0,04        |
| 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 ржано-пшеничный                           | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | <b>итого:</b>                                  | <b>875</b>       | <b>25,99</b> | <b>25,40</b> | <b>117,03</b> | <b>821,93</b>           | <b>0,42</b> | <b>21,0</b>  | <b>230,04</b> | <b>360,10</b>        | <b>353,98</b> | <b>80,36</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b> |  |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие           | 50               | 4,60         | 7,30         | 25,00         | 160,00                  | 0,05        | 0,00         | 60,00         | 29,90                | 62,20         | 15,00         | 0,18        |
|                | Йогурт фруктовый                               | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 1,01        |
|                | Фрукты свежие                                  | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                | <b>итого:</b>                                  | <b>350</b>       | <b>10,90</b> | <b>10,90</b> | <b>44,70</b>  | <b>343,33</b>           | <b>0,16</b> | <b>7,20</b>  | <b>103,00</b> | <b>164,79</b>        | <b>164,31</b> | <b>36,89</b>  | <b>1,69</b> |
|                |  |                  | <b>56,05</b> | <b>54,31</b> | <b>245,15</b> | <b>1745,20</b>          | <b>0,88</b> | <b>43,21</b> | <b>505,29</b> | <b>799,86</b>        | <b>793,20</b> | <b>179,34</b> | <b>8,88</b> |

| Понедельник день 7 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|--------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| Наименование блюда |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал                    | В1          | С            | А             | Ca                   | P             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 181                | Каша жидкая молочная (с маслом)                 | 190\10           | 6,01         | 7,85         | 38,10         | 253,00                  | 0,10        | 5,00         | 32,50         | 103,50               | 43,90         | 32,80         | 0,50        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
|                    | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>520</b>       | <b>19,26</b> | <b>19,75</b> | <b>74,08</b>  | <b>571,75</b>           | <b>0,26</b> | <b>12</b>    | <b>171,50</b> | <b>241,10</b>        | <b>270,60</b> | <b>62,00</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>        |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 29                 | Салат из сырых овощей                           | 60               | 0,66         | 3,63         | 5,27          | 49,34                   | 0,09        | 3,26         | 25,32         | 26,68                | 41,85         | 14,09         | 1,48        |
| 112                | Суп картофельный с сайрой                       | 200\25           | 5,10         | 5,22         | 7,25          | 107,20                  | 0,01        | 3,08         | 88,55         | 44,50                | 57,73         | 5,80          | 0,45        |
| 290                | Птица тушеная в соусе 80/20                     | 100              | 10,86        | 12,45        | 9,21          | 156,83                  | 0,02        | 2,05         | 81,92         | 156,02               | 110,06        | 18,91         | 0,27        |
| 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        |
| 342                | Компот из свежих фруктов                        | 200              | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                  | 0,12        | 12,38        | 0,00          | 14,18                | 4,40          | 5,14          | 0,25        |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                    | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>835</b>       | <b>26,51</b> | <b>26,48</b> | <b>117,16</b> | <b>814,42</b>           | <b>0,42</b> | <b>20,99</b> | <b>220,77</b> | <b>384,83</b>        | <b>337,33</b> | <b>87,32</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                    | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 10,20        | 10,50        | 4,20          | 175,00                  | 0,16        | 0,30         | 96,00         | 109,30               | 139,20        | 22,60         | 0,79        |
|                    | 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        |
|                    | Фрукты свежие                                   | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>350</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>56,37</b> | <b>57,13</b> | <b>237,04</b> | <b>1736,17</b>          | <b>0,86</b> | <b>41,69</b> | <b>491,27</b> | <b>779,23</b>        | <b>772,13</b> | <b>184,92</b> | <b>8,87</b> |



| 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>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 291                | Плов из птицы                                   | 200              | 14,40        | 17,60        | 37,20         | 337,50                  | 0,13        | 10,40        | 170,00        | 166,41               | 133,33        | 43,50         | 1,49        |
| 377                | Чай с лимоном                                   | 200/15/7         | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 65,00                   | 0,00        | 3,83         | 0,00          | 14,20                | 82,40         | 1,50          | 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         | 0,90        |
|                    | Огурец свежий                                   | 50               | 0,35         | 0,05         | 0,95          | 6,00                    | 0,01        | 2,45         | 0,00          | 8,50                 | 15,00         | 7,00          | 0,25        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>500</b>       | <b>17,08</b> | <b>17,90</b> | <b>73,95</b>  | <b>518,50</b>           | <b>0,26</b> | <b>14,78</b> | <b>170,00</b> | <b>251,61</b>        | <b>263,23</b> | <b>62,50</b>  | <b>3,00</b> |
| <b>Обед</b>        |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 49                 | Салат витаминный                                | 60               | 1,56         | 3,61         | 5,28          | 57,42                   | 0,10        | 5,05         | 55,13         | 47,74                | 31,84         | 10,46         | 1,48        |
| 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        |
| 279                | Тефтели мясные (с соусом)                       | 100/30           | 12,17        | 11,25        | 13,42         | 271,05                  | 0,06        | 5,79         | 94,92         | 171,17               | 70,00         | 34,83         | 1,24        |
| 302                | Каша гречневая                                  | 150              | 4,60         | 7,61         | 30,64         | 136,54                  | 0,11        | 2,34         | 74,30         | 20,75                | 89,85         | 12,20         | 0,50        |
| 349                | Компот из сухофруктов                           | 200              | 0,66         | 0,09         | 22,01         | 132,80                  | 0,02        | 0,60         | 0,00          | 22,32                | 31,91         | 5,56          | 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         | 0,90        |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>865</b>       | <b>26,43</b> | <b>27,37</b> | <b>100,27</b> | <b>819,61</b>           | <b>0,42</b> | <b>18,46</b> | <b>244,13</b> | <b>378,73</b>        | <b>335,10</b> | <b>86,61</b>  | <b>4,13</b> |
| <b>Полдник</b>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                    | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 4,41         | 6,58         | 24,01         | 166,37                  | 0,07        | 1,58         | 60,00         | 27,91                | 61,09         | 14,91         | 0,30        |
|                    | Молоко кипяченое                                | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 1,01        |
|                    | Фрукты свежие                                   | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                    | <b>итого:</b>                                   | <b>350</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>1,81</b> |
|                    |   |                  | <b>54,22</b> | <b>55,45</b> | <b>217,93</b> | <b>1687,81</b>          | <b>0,86</b> | <b>42,02</b> | <b>517,13</b> | <b>793,14</b>        | <b>761,53</b> | <b>185,91</b> | <b>8,94</b> |

| Среда день 9   |  | 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 творогом с маслом             | 140\10           | 9,60         | 12,20        | 36,44         | 315,00                  | 0,14        | 6,00         | 103,30        | 123,04               | 85,82         | 36,87         | 1,53        |
| 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        |
|                | Вафли песочные                           | 100              | 4,65         | 5,91         | 0,14          | 76,00                   | 0,01        | 5,59         | 38,90         | 41,90                | 34,90         | 12,48         | 0,30        |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | <b>итого:</b>                            | <b>500</b>       | <b>16,48</b> | <b>18,36</b> | <b>72,18</b>  | <b>559,00</b>           | <b>0,27</b> | <b>12,69</b> | <b>142,20</b> | <b>238,54</b>        | <b>235,62</b> | <b>61,25</b>  | <b>3,0</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 67             | Винегрет овощной                         | 60               | 1,84         | 6,02         | 4,37          | 75,06                   | 0,03        | 7,03         | 68,16         | 28,24                | 31,27         | 14,53         | 1,21        |
| 88             | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200\20           | 4,41         | 4,01         | 8,32          | 111,80                  | 0,02        | 0,19         | 69,78         | 69,25                | 89,00         | 16,06         | 0,03        |
| 259            | Жаркое по-домашнему                      | 175              | 14,02        | 14,09        | 28,58         | 303,00                  | 0,03        | 0,16         | 73,52         | 118,57               | 153,25        | 20,69         | 0,81        |
| 342            | Компот из свежих фруктов                 | 200              | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                  | 0,12        | 12,38        | 0,00          | 14,18                | 4,40          | 5,14          | 0,25        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                | <b>итого:</b>                            | <b>755</b>       | <b>24,66</b> | <b>24,80</b> | <b>110,30</b> | <b>822,46</b>           | <b>0,42</b> | <b>19,98</b> | <b>211,46</b> | <b>346,24</b>        | <b>344,22</b> | <b>78,42</b>  | <b>3,60</b> |
| <b>Полдник</b> |  |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие     | 50               | 4,60         | 7,30         | 25,00         | 160,00                  | 0,05        | 0,00         | 60,00         | 29,90                | 62,20         | 15,00         | 0,18        |
|                | Йогурт фруктовый                         | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 1,01        |
|                | Фрукты свежие                            | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                | <b>итого:</b>                            | <b>350</b>       | <b>10,90</b> | <b>10,90</b> | <b>44,70</b>  | <b>343,33</b>           | <b>0,16</b> | <b>7,20</b>  | <b>103,00</b> | <b>164,79</b>        | <b>164,31</b> | <b>36,89</b>  | <b>1,69</b> |
|                |  |                  | <b>52,04</b> | <b>54,06</b> | <b>227,88</b> | <b>1724,79</b>          | <b>0,85</b> | <b>39,87</b> | <b>456,66</b> | <b>749,57</b>        | <b>744,15</b> | <b>176,56</b> | <b>8,30</b> |

| Четверг день 10 |   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|-----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                 |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | Ккал        | В1           | С             | А                    | Са            | Р             | Mg          |
| <b>Завтрак</b>  |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 181             | Каша жидкая молочная (с маслом)                   | 190\10           | 6,01         | 7,85         | 38,10         | 253,00                  | 0,10        | 5,00         | 32,50         | 103,50               | 43,90         | 32,80         | 0,50        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
|                 | Хлеб пшеничный                                    | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                 | <b>итого:</b>                                     | <b>520</b>       | <b>19,26</b> | <b>19,75</b> | <b>74,08</b>  | <b>571,75</b>           | <b>0,26</b> | <b>12</b>    | <b>171,50</b> | <b>241,10</b>        | <b>270,60</b> | <b>62,00</b>  | <b>2,98</b> |
| <b>Обед</b>     |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 45              | Салат из белокачаной капусты                      | 60               | 0,78         | 1,95         | 3,88          | 36,24                   | 0,08        | 4,08         | 48,00         | 48,25                | 46,56         | 16,47         | 1,99        |
| 82              | Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной) | 200\25\10        | 8,00         | 8,50         | 27,00         | 143,14                  | 0,03        | 1,68         | 72,18         | 69,73                | 50,61         | 5,20          | 0,33        |
| 259             | Гуляш из мяса (с соусом) 50/50                    | 100              | 12,20        | 12,02        | 22,32         | 282,00                  | 0,11        | 0,06         | 41,52         | 98,57                | 90,25         | 10,69         | 0,15        |
| 310             | Картофель отварной                                | 150              | 2,86         | 4,30         | 23,01         | 142,35                  | 0,02        | 4,80         | 79,58         | 71,47                | 99,93         | 29,01         | 0,70        |
| 305             | Напиток из ягод                                   | 200              | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 108,20                  | 0,08        | 10,00        | 0,00          | 21,34                | 33,44         | 3,44          | 0,63        |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                 | Хлеб пшеничный                                    | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                 | <b>итого:</b>                                     | <b>845</b>       | <b>26,72</b> | <b>27,32</b> | <b>117,22</b> | <b>819,93</b>           | <b>0,42</b> | <b>20,74</b> | <b>241,28</b> | <b>362,86</b>        | <b>354,59</b> | <b>76,31</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>  |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                 | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом   | 50               | 10,20        | 10,50        | 4,20          | 175,00                  | 0,16        | 0,30         | 96,00         | 109,30               | 139,20        | 22,60         | 0,79        |
|                 | 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        |
|                 | Фрукты свежие                                     | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                 | <b>итого:</b>                                     | <b>350</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>56,58</b> | <b>57,97</b> | <b>237,10</b> | <b>1741,68</b>          | <b>0,86</b> | <b>41,44</b> | <b>511,78</b> | <b>757,26</b>        | <b>789,39</b> | <b>173,91</b> | <b>8,87</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>  |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 243             | Сосиска отварная (с соусом) 50/50               | 100              | 6,85         | 8,50         | 18,60         | 176,00                  | 0,14        | 8,20         | 110,95        | 117,00               | 68,00         | 15,66         | 1,08        |
| 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        |
| 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         | 0,90        |
| 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>19,22</b> | <b>18,15</b> | <b>80,60</b>  | <b>584,45</b>           | <b>0,30</b> | <b>15,00</b> | <b>174,93</b> | <b>260,05</b>        | <b>274,89</b> | <b>61,44</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          | 1,51        |
| 82              | Суп картофельный с гречкой (с мясом)            | 200\25           | 8,00         | 8,50         | 27,00         | 133,14                  | 0,03        | 1,68         | 72,18         | 69,73                | 50,61         | 5,20          | 0,33        |
| 227             | Рыба припущенная                                | 100              | 9,84         | 7,96         | 0,00          | 128,00                  | 0,02        | 0,51         | 48,00         | 49,92                | 95,68         | 19,84         | 0,43        |
| 312             | Картофельное пюре                               | 150              | 4,09         | 6,40         | 19,65         | 183,00                  | 0,05        | 4,16         | 88,25         | 81,63                | 104,32        | 16,25         | 0,38        |
| 342             | Компот из свежих фруктов                        | 200              | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                  | 0,12        | 12,38        | 0,00          | 14,18                | 4,40          | 5,14          | 0,25        |
|                 | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                 | <b>итого:</b>                                   | <b>835</b>       | <b>26,83</b> | <b>26,57</b> | <b>117,23</b> | <b>812,20</b>           | <b>0,42</b> | <b>20,99</b> | <b>232,88</b> | <b>384,94</b>        | <b>366,70</b> | <b>78,18</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>  |   |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                 | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50               | 4,41         | 6,58         | 24,01         | 166,37                  | 0,07        | 1,58         | 60,00         | 27,91                | 61,09         | 14,91         | 0,30        |
|                 | Молоко кипяченое                                | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 1,01        |
|                 | Фрукты свежие                                   | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                 | <b>итого:</b>                                   | <b>350</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>1,81</b> |
|                 |   |                  | <b>56,76</b> | <b>54,90</b> | <b>241,54</b> | <b>1746,35</b>          | <b>0,90</b> | <b>44,77</b> | <b>510,81</b> | <b>807,79</b>        | <b>804,80</b> | <b>176,42</b> | <b>9,0</b>  |

| 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             | Макароны запеченые с сыром                       | 140/10           | 5,20         | 7,75         | 25,00         | 185,00                  | 0,04        | 3,50         | 89,98         | 35,78                | 42,76         | 20,90         | 0,74        |
| 379             | Кофейный напиток с молоком                       | 200              | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,60                  | 0,06        | 8,59         | 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         | 0,90        |
|                 | Кисломолочный продукт                            | 200              | 5,90         | 6,00         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 0,88        |
|                 | <b>итого:</b>                                    | <b>600</b>       | <b>16,30</b> | <b>16,68</b> | <b>71,45</b>  | <b>531,93</b>           | <b>0,3</b>  | <b>14,79</b> | <b>154,38</b> | <b>249,39</b>        | <b>230,62</b> | <b>57,63</b>  | <b>3,00</b> |
| <b>Обед</b>     |  |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
| 31              | Салат из редиса с огурцами и яйцом               | 60               | 1,43         | 4,43         | 2,56          | 51,78                   | 0,01        | 5,05         | 59,60         | 53,18                | 50,88         | 12,45         | 1,17        |
| 99              | Борщ с фасолью и картофелем (с мясом и сметаной) | 200/25/20        | 5,06         | 8,90         | 11,00         | 128,00                  | 0,01        | 4,58         | 64,50         | 56,85                | 45,28         | 11,75         | 0,83        |
| 261             | Печень тушеная в соусе                           | 120              | 10,11        | 7,76         | 3,81          | 139,11                  | 0,10        | 4,63         | 76,29         | 70,54                | 105,92        | 14,76         | 0,34        |
| 309             | Капуста тушеная                                  | 150              | 5,50         | 4,50         | 26,40         | 148,45                  | 0,03        | 0,00         | 24,98         | 27,45                | 56,99         | 18,38         | 0,16        |
|                 | 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 пшеничный                                   | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00                  | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50                | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00                  | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50                | 33,80         | 11,50         | 0,40        |
|                 | <b>итого:</b>                                    | <b>875</b>       | <b>26,33</b> | <b>26,11</b> | <b>116,72</b> | <b>813,34</b>           | <b>0,39</b> | <b>18,48</b> | <b>225,37</b> | <b>362,02</b>        | <b>339,37</b> | <b>87,34</b>  | <b>4,20</b> |
| <b>Полдник</b>  |  |                  |              |              |               |                         |             |              |               |                      |               |               |             |
|                 | Хлебобулочное (кондитерское) изделие             | 50               | 4,60         | 7,30         | 25,00         | 160,00                  | 0,05        | 0,00         | 60,00         | 29,90                | 62,20         | 15,00         | 0,18        |
|                 | Йогурт фруктовый                                 | 200              | 5,90         | 3,20         | 9,90          | 136,33                  | 0,11        | 2,60         | 40,00         | 128,89               | 91,11         | 16,89         | 1,01        |
|                 | Фрукты свежие                                    | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00                 | 11,00         | 5,00          | 0,50        |
|                 | <b>итого:</b>                                    | <b>350</b>       | <b>10,90</b> | <b>10,90</b> | <b>44,70</b>  | <b>343,33</b>           | <b>0,16</b> | <b>7,20</b>  | <b>103,00</b> | <b>164,79</b>        | <b>164,31</b> | <b>36,89</b>  | <b>1,69</b> |
|                 |  |                  | <b>53,53</b> | <b>53,69</b> | <b>232,87</b> | <b>1688,61</b>          | <b>0,88</b> | <b>40,47</b> | <b>482,75</b> | <b>776,20</b>        | <b>734,31</b> | <b>181,86</b> | <b>8,89</b> |