

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 389 | | **Сок фруктовый** | | | | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | **Пряники** | | | | 100 | | 5,6 | | | 5,0 | | 76,3 | | 362 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 6,6 | | | 5,0 | | 100,7 | | 464 | | | | | |
|  | | **2 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 174 | | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | | | | 150/10 | | 6,0 | | | 11,2 | | 45 | | 305 | | | | | |
|  | | Йогурт молочный в потребительской упаковке | | | | 100 | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | 75 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200/15 | | 0 | | | 0 | | 15 | | 60 | | | | | |
|  | | Бутерброд с сыром и маслом | | | | 35/25/5 | | 8,7 | | | 7,5 | | 17,9 | | 220,1 | | | | | |
|  | | Сок в потребительской упаковке | | | | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 18,4 | | | 18,8 | | 118,3 | | 762,1 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 75 | | Икра свекольная | | | | 50 | | 1,2 | | | 3,4 | | 7,7 | | 66 | | | | | |
| 118/109 | | Суп с клецками и говядиной | | | | 250/25 | | 10,2 | | | 4,9 | | 4,2 | | 183 | | | | | |
| 268 | | Котлеты из говядины с маслом | | | | 50/5 | | 7,4 | | | 9,7 | | 11,1 | | 161 | | | | | |
| 128 | | Картофельное пюре | | | | 150 | | 3,2 | | | 6,9 | | 26,3 | | 180 | | | | | |
| 360 | | Кисель | | | | 200 | | 0,1 | | | 0 | | 32,0 | | 128,3 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 25,0 | | | 25,4 | | 111,3 | | 847,3 | | | | | |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 382 | | Какао с молоком | | | | 200 | | 4,9 | | | 5 | | 32,5 | | 190 | | | | | |
|  | | Вафли | | | | 35 | | 1,9 | | | 2,3 | | 12,2 | | 73,9 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 6,8 | | | 7,3 | | 44,7 | | 263,9 | | | | | |
|  | | **3 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 173 | | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | | | | 150/10 | | 6,5 | | | 9,3 | | 34,5 | | 248 | | | | | |
| 223 | | Запеканка творожная со сгущенным молоком | | | | 120/20 | | 21,0 | | | 22,3 | | 33,0 | | 423 | | | | | |
| 379 | | Кофейный напиток с молоком | | | | 200 | | 3,6 | | | 2,7 | | 28,3 | | 152 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 30 | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | 84,8 | | | | | |
|  | | Пряники | | | | 60 | | 3,4 | | | 3,0 | | 45,8 | | 217 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 37,7 | | | 37,8 | | 158,4 | | 1125 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 67 | | Винегрет овощной | | | | 50 | | 0,7 | | | 1,3 | | 4,3 | | 31,5 | | | | | |
| 101/105 | | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | | | | 250/35 | | 9,28 | | | 6,67 | | 27,9 | | 182,7 | | | | | |
| 234 | | Котлеты из трески с маслом | | | | 50/5 | | 6,6 | | | 9,3 | | 5,8 | | 133 | | | | | |
| 131 | | Гороховое пюре с маслом | | | | 150/5 | | 8,5 | | | 6,6 | | 21,9 | | 182 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200/15 | | 0,1 | | | 0 | | 15,0 | | 60 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 28,0 | | | 24,3 | | 105,0 | | 718 | | | | | |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | Йогурт молочный в потребительской упаковке | | | | 100 | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | 75 | | | | | |
|  | | Печенье | | | | 30 | | 1,9 | | | 6,4 | | 12,0 | | 110 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200/15 | | 0,1 | | | 0 | | 15,0 | | 60 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 4,7 | | | 6,5 | | 43 | | 245 | | | | | |
|  | | **4 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | | | 150 | | 5,4 | | | 4,8 | | 28,6 | | 179 | | | | | |
| 278 | | Тефтели из говядины с соусом | | | | 60/50 | | 8,4 | | | 12,2 | | 12,5 | | 193 | | | | | |
| 377 | | Чай с сахаром и лимоном | | | | 200/15/7 | | 0,2 | | | 0 | | 16 | | 65 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 30 | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | 84,8 | | | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | | | 35/25 | | 8,6 | | | 8,4 | | 18 | | 183 | | | | | |
|  | | Кондитерское изделие в потребительской упаковке | | | | 1 | | 4,0 | | | 4,9 | | 37,2 | | 208 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 29,8 | | | 30,8 | | 129 | | 912,8 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 47 | | Салат из квашеной капусты | | | | 50 | | 0,8 | | | 2,5 | | 5,5 | | 47,5 | | | | | |
| 82 | | Борщ с говядиной | | | | 250/25 | | 9,6 | | | 5,04 | | 4,9 | | 188 | | | | | |
|  | | Рис отварной | | | | 150 | | 3,3 | | | 0,8 | | 37,4 | | 174 | | | | | |
| 295/330 | | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | | | | 75/50 | | 12,2 | | | 13,2 | | 14,0 | | 224 | | | | | |
| 348 | | Компот из сушеных фруктов | | | | 200 | | 1,3 | | | 0,0 | | 42,5 | | 175 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 30,1 | | | 22,0 | | 134,3 | | 937,5 | | | | | |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | Сок в потребительской упаковке | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | Печенье | | | | 35 | | 4,0 | | | 4,9 | | 37,1 | | 208,3 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 4,0 | | | 4,9 | | 61,5 | | 310,3 | | | | | |
|  | | **5 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 181 | | Каша вязкая молочная манная с маслом | | | | 150/10 | | 4,5 | | | 8,5 | | 25 | | 195 | | | | | |
| 209 | | Яйцо вареное | | | | 40 | | 5,1 | | | 5,1 | | 4,6 | | 63 | | | | | |
| 382 | | Какао с молоком | | | | 200 | | 4,9 | | | 5 | | 32,5 | | 190 | | | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | | | | 35/10 | | 2,6 | | | 8,8 | | 14,3 | | 147 | | | | | |
|  | | Фрукт | | | | 200 | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | 94 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 30 | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | 84,8 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 21,1 | | | 28,7 | | 113 | | 858 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 45 | | Салат из белокочанной капусты | | | | 100 | | 1,4 | | | 4,6 | | 10,3 | | 88 | | | | | |
| 102 | | Суп картофельный с горохом с говядиной | | | | 250/35 | | 14 | | | 11,3 | | 23,4 | | 253 | | | | | |
| 259 | | Жаркое по-домашнему | | | | 150 | | 14,7 | | | 6,9 | | 18,0 | | 191 | | | | | |
|  | | Сок фруктовый | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 33,0 | | | 23,3 | | 106,0 | | 869 | | | | | |  | 229,0 |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | | | 35/20 | | 7,4 | | | 6,9 | | 17,9 | | 165 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200/15 | | 0,1 | | | 0 | | 15,0 | | 60 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 7,5 | | | 6,9 | | 32,9 | | 225 | | | | | |
|  | | **6 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 143 | | Рагу из овощей с птицей | | | | 150/50 | | 14,3 | | | 14,8 | | 15,8 | | 254 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 30 | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | 85 | | | | | |
|  | | Сок в потребительской упаковке | | | | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200/15 | | 0,1 | | | 0 | | 15,0 | | 60 | | | | | |
|  | | Печенье | | | | 35 | | 2,8 | | | 3,3 | | 26,0 | | 145 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 21,3 | | | 18,6 | | 98 | | 646 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 111 | | Суп с макаронными изделиями с птицей | | | | 250/50 | | 14,6 | | | 9,2 | | 22,7 | | 235 | | | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | 150 | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | 246 | | | | | |
| 269/331 | | Биточки с соусом | | | | 50/30 | | 8,3 | | | 8,0 | | 10,0 | | 145 | | | | | |
|  | | Сок фруктовый | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 32,4 | | | 20,05 | | 136,8 | | 857 | | | | | |
|  | | **7 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 291 | | Плов из бройлер-цыпленка | | | | 250 | | 24,3 | | | 28,2 | | 39,8 | | 510 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 15 | | 60 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 30 | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | 84,8 | | | | | |
|  | | Йогурт молочный в потребительской упаковке | | | | 100 | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | 75 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 30,2 | | | 28,8 | | 87,6 | | 730 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 101 | | Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными | | | | 250/40 | | 8,2 | | | 4,2 | | 21,8 | | 191 | | | | | |
| 245 | | Бефстроганов из отварной говядины | | | | 35/40 | | 11,5 | | | 3,0 | | 3,2 | | 85,5 | | | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | | | 150 | | 5,4 | | | 4,9 | | 19,1 | | 142,1 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 15 | | 60 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 28,0 | | | 12,6 | | 89,1 | | 608 | | | | | |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | | | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | Пряники | | | | 100 | | 5,6 | | | 5,0 | | 76,3 | | 362 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 6,6 | | | 5,0 | | 100,7 | | 464 | | | | | |
|  | | **8 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 173 | | Каша молочная «Геркулес» с маслом | | | | 150/10 | | 7,7 | | | 13,5 | | 41,3 | | 318 | | | | | |
| 210 | | Омлет натуральный с маслом | | | | 53/5 | | 5,3 | | | 10,7 | | 5,6 | | 140 | | | | | |
| 382 | | Какао с молоком | | | | 200 | | 3,8 | | | 3,2 | | 26,7 | | 151 | | | | | |
|  | | Бутерброд с сыром и маслом | | | | 35/25/5 | | 8,7 | | | 7,5 | | 17,9 | | 220,1 | | | | | |
|  | | Кондитерское изделие в потребительской упаковке | | | | 1 | | 4,0 | | | 4,9 | | 37,2 | | 208 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 29,5 | | | 39,8 | | 128,7 | | 1037,1 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 67 | | Винегрет овощной | | | | 50 | | 0,7 | | | 1,3 | | 4,3 | | 31,5 | | | | | |
| 111 | | Суп вермишелью и птицей | | | | 250/40 | | 12,1 | | | 10,3 | | 22,7 | | 220 | | | | | |
| 278 | | Тефтели из говядины с соусом | | | | 60/50 | | 8,4 | | | 12,2 | | 12,5 | | 193 | | | | | |
| 128 | | Картофельное пюре | | | | 150 | | 3,2 | | | 6,9 | | 26,3 | | 180 | | | | | |
| 348 | | Компот из сушеных фруктов | | | | 200 | | 1,3 | | | 0,0 | | 42,5 | | 175 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 28,6 | | | 31,2 | | 138,3 | | 928 | | | | | |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 382 | | Какао с молоком | | | | 200 | | 4,9 | | | 5 | | 32,5 | | 190 | | | | | |
|  | | Вафли | | | | 70 | | 7,2 | | | 30,5 | | 68,3 | | 577 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 12,1 | | | 35,5 | | 100,8 | | 767 | | | | | |
|  | | **9 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | | | 150 | | 5,4 | | | 4,9 | | 19,1 | | 142,1 | | | | | |
| 295/330 | | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | | | | 75/50 | | 12,2 | | | 13,2 | | 14,0 | | 224 | | | | | |
| 379 | | Кофейный напиток с молоком | | | | 200 | | 3,6 | | | 2,7 | | 28,3 | | 152 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 30 | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | 84,8 | | | | | |
|  | | Фрукт | | | | 200 | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | 94 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 25,2 | | | 22,1 | | 97,8 | | 670 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 47 | | Салат из квашеной капусты | | | | 50 | | 0,8 | | | 2,5 | | 5,5 | | 47,5 | | | | | |
| 102 | | Суп картофельный с горохом с говядиной | | | | 250/25 | | 11,4 | | | 9,6 | | 23,9 | | 227 | | | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | 150 | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | 246 | | | | | |
| 268/331 | | Биточки из говядины с соусом | | | | 50/30 | | 7,8 | | | 7,4 | | 11,1 | | 142 | | | | | |
| 360 | | Кисель | | | | 200 | | 0,1 | | | 0 | | 32,0 | | 129 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 29,6 | | | 22,4 | | 152,3 | | 920,5 | | | | | |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 15 | | 60 | | | | | |
|  | | Йогурт молочный | | | | 100 | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | 75 | | | | | |
|  | | Печенье | | | | 30 | | 1,9 | | | 6,4 | | 12,0 | | 110 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 4,6 | | | 6,5 | | 43,0 | | 245 | | | | | |
|  | | **10 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 175 | | Каша «Дружба» | | | | 150/10 | | 4,3 | | | 9 | | 27 | | 208 | | | | | |
| 223 | | Запеканка творожная со сгущенным молоком | | | | 120/20 | | 21,0 | | | 22,3 | | 33,0 | | 423 | | | | | |
| 377 | | Чай с сахаром и лимоном | | | | 200/15/7 | | 0,2 | | | 0 | | 16 | | 65 | | | | | |
|  | | Вафли | | | | 30 | | 3 | | | 13 | | 29 | | 238 | | | | | |
|  | | Сок в потребительской упаковке | | | | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 30 | | 1,5 | | | 0,23 | | 15 | | 64,5 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 31 | | | 44,5 | | 144,4 | | 1100,5 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 75 | | Икра свекольная | | | | 50 | | 1,2 | | | 3,4 | | 7,7 | | 66 | | | | | |
| 101/105 | | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | | | | 250/35 | | 9,5 | | | 6,6 | | 24,0 | | 191 | | | | | |
| 232 | | Рыба, запеченная в сметанном соусе | | | | 90 | | 6,3 | | | 10,8 | | 22,5 | | 166 | | | | | |
| 128 | | Картофельное пюре | | | | 150 | | 3,2 | | | 6,9 | | 26,3 | | 180 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 3 | | 60 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 23,1 | | | 28,2 | | 114 | | 792 | | | | | |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 15 | | 60 | | | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | | | 35/20 | | 7,4 | | | 6,9 | | 17,9 | | 165 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 7,4 | | | 6,9 | | 32,9 | | 225 | | | | | |
|  | | **11 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | 150 | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | 246 | | | | | |
| 268/331 | | Котлеты из говядины с соусом | | | | 50/30 | | 7,8 | | | 7,4 | | 11,1 | | 142 | | | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 3 | | 60 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 30 | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | 84,8 | | | | | |
|  | | Фрукт | | | | 200 | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | 94 | | | | | |
|  | | Кондитерское изделие в потребительской упаковке | | | | 1 | | 4,0 | | | 4,9 | | 37,2 | | 208 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 22,4 | | | 16,0 | | 137,4 | | 835 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 45 | | Салат из белокочанной капусты | | | | 100 | | 1,4 | | | 4,6 | | 10,3 | | 88 | | | | | |
| 81 | | Борщ с говядиной | | | | 250/25 | | 8,3 | | | 9,0 | | 12 | | 174 | | | | | |
| 291 | | Плов из бройлер-цыпленка | | | | 180 | | 17,5 | | | 20,3 | | 28,7 | | 367 | | | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | | | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 31,1 | | | 34,4 | | 105,4 | | 860 | | | | | |
|  | | **полдник** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | | | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | Печенье | | | | 50 | | 3,2 | | | 10,7 | | 20 | | 183 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 4,2 | | | 10,7 | | 44,4 | | 285 | | | | | |
|  | | **12 день** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 128 | | Картофельное пюре | | | | 150 | | 3,2 | | | 6,9 | | 26,3 | | 180 | | | | | |
| 260 | | Гуляш из говядины | | | | 30/30 | | 18,4 | | | 7,7 | | 4,4 | | 161 | | | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | | | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | 102 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 30 | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | 85 | | | | | |
|  | | Печенье | | | | 35 | | 2,8 | | | 3,3 | | 26,0 | | 145 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 28,6 | | | 18,4 | | 98 | | 673 | | | | | |
|  | | **ОБЕД** | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |
| 101 | | Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной | | | | 250/30 | | 9,74 | | | 7,74 | | 20,1 | | 192 | | | | | |
| 131 | | Гороховое пюре | | | | 150 | | 8,5 | | | 6,6 | | 21,9 | | 182 | | | | | |
| 290/331 | | Цыпленок, тушенный в соусе | | | | 40/50 | | 11,1 | | | 12,4 | | 3,0 | | 168 | | | | | |
| 360 | | Кисель | | | | 200 | | 0,1 | | | 0 | | 32,0 | | 128,3 | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | | | 2/30 | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | 129 | | | | | |
|  | |  | | | |  | | 32,4 | | | 27,2 | | 107 | | 800,0 | | | | | |
| **Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | | Наименование блюда, напитков | | Выход, г | | | | Содержание основных питательных веществ | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | |  | | | | Белки, г. | | | Жиры, г. | | Углеводы, г. | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | | | 4 | | | 5 | | 6 | | | | 7 | | | |
|  | | **1 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | | | 246 | | | |
| 260 | | Гуляш из куриного филе | | 100 | | | | 24,5 | | | 22,4 | | 5,9 | | | | 210 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 200/15 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | | Печенье | | 35 | | | | 2,8 | | | 3,4 | | 26,0 | | | | 145,8 | | | |
|  | |  | |  | | | | 37,1 | | | 28,7 | | 113 | | | | 747 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 88 | | Щи из свежей капусты с птицей | | 250/50 | | | | 13,9 | | | 2,5 | | 4,9 | | | | 173 | | | |
| 260 | | Гуляш из говядины | | 50/30 | | | | 12,3 | | | 5,2 | | 2,9 | | | | 107 | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | 150 | | | | 5,4 | | | 4,8 | | 28,6 | | | | 179 | | | |
| 348 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | | | | 1,3 | | | 0,0 | | 42,5 | | | | 175 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 35,8 | | | 13,0 | | 108,9 | | | | 763 | | | |
|  | | **ОБЕД 2 вариант** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 88 | | Щи из свежей капусты с птицей | | 250/50 | | | | 13,9 | | | 2,5 | | 4,9 | | | | 173 | | | |
| 260 | | Гуляш из говядины | | 50/30 | | | | 12,3 | | | 5,2 | | 2,9 | | | | 107 | | | |
| 304 | | Рис отварной | | 150 | | | | 3,5 | | | 6,0 | | 36,2 | | | | 213,2 | | | |
| 348 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | | | | 1,3 | | | 0,0 | | 42,5 | | | | 175 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 33,9 | | | 14,2 | | 116,5 | | | | 797,2 | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | 200 | | | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | | Пряник | | 150 | | | | 6,2 | | | 3,6 | | 101,0 | | | | 436,7 | | | |
|  | |  | |  | | | | 7,2 | | | 3,6 | | 125,4 | | | | 538,7 | | | |
|  | | **2 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 174 | | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | | 150/10 | | | | 6,0 | | | 11,2 | | 45 | | | | 305 | | | |
|  | | Йогурт молочный в потребительской упаковке | | 100 | | | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | | | 75 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 200/15 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Бутерброд с сыром и маслом | | 35/25/5 | | | | 8,7 | | | 7,5 | | 17,9 | | | | 220,1 | | | |
|  | | Сок в потребительской упаковке | | 200 | | | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | |  | |  | | | | 18,4 | | | 18,8 | | 118,3 | | | | 762,1 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 75 | | Икра свекольная | | 100 | | | | 2,3 | | | 6,8 | | 15,4 | | | | 132 | | | |
| 118/109 | | Суп с клецками и говядиной | | 250/40 | | | | 19,2 | | | 10,8 | | 4,2 | | | | 272 | | | |
| 268 | | Котлеты из говядины с маслом | | 50/5 | | | | 7,4 | | | 9,7 | | 11,1 | | | | 161 | | | |
| 128 | | Картофельное пюре | | 150 | | | | 3,2 | | | 6,9 | | 26,3 | | | | 180 | | | |
| 360 | | Кисель | | 200 | | | | 0,1 | | | 0 | | 32,0 | | | | 128,3 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 30,0 | | | 31,3 | | 118,9 | | | | 952,3 | | | |
|  | | **ОБЕД 2 вариант** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 75 | | Икра свекольная | | 100 | | | | 2,3 | | | 6,8 | | 15,4 | | | | 132 | | | |
| 118/109 | | Суп с клецками и говядиной | | 250/40 | | | | 19,2 | | | 10,8 | | 4,2 | | | | 272 | | | |
| 268 | | Котлеты из говядины с маслом | | 50/5 | | | | 7,4 | | | 9,7 | | 11,1 | | | | 161 | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | 150 | | | | 5,4 | | | 4,9 | | 19,1 | | | | 142,1 | | | |
| 360 | | Кисель | | 200 | | | | 0,1 | | | 0 | | 32,0 | | | | 128,3 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 32,2 | | | 29,3 | | 111,7 | | | | 914,4 | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 382 | | Какао с молоком | | 200 | | | | 4,9 | | | 5 | | 32,5 | | | | 190 | | | |
|  | | Вафли | | 90 | | | | 4,0 | | | 26,6 | | 48 | | | | 420,8 | | | |
|  | |  | |  | | | | 8,9 | | | 31,6 | | 80,5 | | | | 611 | | | |
|  | | **3 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 173 | | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | | 150/10 | | | | 6,5 | | | 9,3 | | 34,5 | | | | 248 | | | |
| 223 | | Запеканка творожная со сгущенным молоком | | 120/20 | | | | 21,0 | | | 22,3 | | 33,0 | | | | 423 | | | |
| 379 | | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | | | 3,6 | | | 2,7 | | 28,3 | | | | 152 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | |  | |  | | | | 34,3 | | | 34,8 | | 112,6 | | | | 907,8 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 67 | | Винегрет | | 100 | | | | 1,4 | | | 2,6 | | 8,6 | | | | 63 | | | |
| 101/105 | | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | | 250/35 | | | | 9,28 | | | 6,67 | | 27,9 | | | | 182,7 | | | |
| 234 | | Котлеты из трески с маслом | | 50/5 | | | | 6,6 | | | 9,3 | | 5,8 | | | | 133 | | | |
| 131 | | Гороховое пюре с маслом | | 150/5 | | | | 8,6 | | | 6,6 | | 21,9 | | | | 181 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 200/15 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 28,8 | | | 25,7 | | 109,2 | | | | 748 | | | |
|  | | **ОБЕД 2 вариант** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 67 | | Винегрет | | 100 | | | | 1,4 | | | 2,6 | | 8,6 | | | | 63 | | | |
| 101/105 | | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | | 250/35 | | | | 9,28 | | | 6,67 | | 27,9 | | | | 182,7 | | | |
| 234 | | Котлеты из трески с маслом | | 50/5 | | | | 6,6 | | | 9,3 | | 5,8 | | | | 133 | | | |
| 139 | | Капуста тушеная | | 150 | | | | 3,0 | | | 5,4 | | 13,4 | | | | 113 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 200/15 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 23,2 | | | 24,5 | | 100,7 | | | | 681 | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | Йогурт молочный | | 100 | | | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | | | 75 | | | |
|  | | Печенье | | 50 | | | | 3,2 | | | 10,7 | | 20 | | | | 183 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 200/15 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | |  | |  | | | | 5,9 | | | 10,8 | | 52 | | | | 318 | | | |
|  | | **4 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | 150 | | | | 5,4 | | | 4,8 | | 28,6 | | | | 179 | | | |
| 278 | | Тефтели из говядины с соусом | | 60/50 | | | | 8,4 | | | 12,2 | | 12,5 | | | | 193 | | | |
| 377 | | Чай с сахаром и лимоном | | 200/15/7 | | | | 0,2 | | | 0 | | 16 | | | | 65 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | 35/25 | | | | 8,6 | | | 8,4 | | 18 | | | | 183 | | | |
|  | | Кондитерское изделие в потребительской упаковке | | 1 | | | | 4,0 | | | 4,9 | | 37,2 | | | | 208 | | | |
|  | |  | |  | | | | 29,8 | | | 30,8 | | 129 | | | | 912,8 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 47 | | Салат из квашеной капусты | | 100 | | | | 1,6 | | | 4,9 | | 11 | | | | 95 | | | |
| 82 | | Борщ с говядиной | | 250/40 | | | | 12,1 | | | 6,7 | | 4,9 | | | | 213,6 | | | |
|  | | Рис отварной | | 150 | | | | 3,3 | | | 0,8 | | 37,4 | | | | 174 | | | |
| 295/330 | | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | | 75/50 | | | | 12,2 | | | 13,2 | | 14,0 | | | | 224 | | | |
| 348 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | | | | 1,3 | | | 0,0 | | 42,5 | | | | 175 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 36,7 | | | 26,05 | | 139,8 | | | | 1010,6 | | | |
|  | | **ОБЕД 2 вариант** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 47 | | Салат из квашеной капусты | | 100 | | | | 1,6 | | | 4,9 | | 11 | | | | 95 | | | |
| 82 | | Борщ с говядиной | | 250/40 | | | | 12,1 | | | 6,7 | | 4,9 | | | | 213,6 | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | | | 246 | | | |
| 295/330 | | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | | 75/50 | | | | 12,2 | | | 13,2 | | 14,0 | | | | 224 | | | |
| 348 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | | | | 1,3 | | | 0,0 | | 42,5 | | | | 175 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 36,7 | | | 27,6 | | 152,1 | | | | 1082,6 | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | 35/20 | | | | 7,4 | | | 6,9 | | 17,9 | | | | 165 | | | |
|  | |  | |  | | | | 7,4 | | | 6,9 | | 32,9 | | | | 225 | | | |
|  | | **5 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 209 | | Яйцо вареное | | 40 | | | | 5,1 | | | 5,1 | | 4,6 | | | | 63 | | | |
| 181 | | Каша вязкая молочная манная с маслом | | 150 | | | | 4,5 | | | 8,5 | | 25 | | | | 195 | | | |
| 382 | | Какао с молоком | | 200 | | | | 4,9 | | | 5 | | 32,5 | | | | 190 | | | |
|  | | Бутерброд с маслом | | 35/10 | | | | 2,6 | | | 8,8 | | 14,3 | | | | 147 | | | |
|  | | Фрукт | | 200 | | | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | | | 94 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | |  | |  | | | | 21,1 | | | 28,7 | | 112,8 | | | | 773,8 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 45 | | Салат из белокочанной капусты | | 100 | | | | 1,4 | | | 4,6 | | 10,3 | | | | 88 | | | |
| 102 | | Суп картофельный с горохом с говядиной | | 250/50 | | | | 16,3 | | | 13,1 | | 24,5 | | | | 291 | | | |
| 259 | | Жаркое по-домашнему | | 150 | | | | 14,7 | | | 6,9 | | 18,0 | | | | 191 | | | |
|  | | Сок фруктовый | | 200 | | | | 0 | | | 0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 35,3 | | | 25,1 | | 107,2 | | | | 801 | | | |
|  | |  | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Йогурт | | 100 | | | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | | | 75 | | | |
|  | | Печенье | | 60 | | | | 3,5 | | | 11,4 | | 22 | | | | 201 | | | |
|  | |  | |  | | | | 6,2 | | | 11,5 | | 53 | | | | 336 | | | |
|  | | **6 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 143 | | Рагу из овощей с птицей | | 150/50 | | | | 14,9 | | | 17,9 | | 19,8 | | | | 299 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | | Сок в потребительской упаковке | | 200 | | | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | | Печенье | | 35 | | | | 2,8 | | | 3,3 | | 26,0 | | | | 145 | | | |
|  | |  | |  | | | | 21,9 | | | 21,7 | | 102 | | | | 701 | | | |
|  | | **обед** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 111 | | Суп с макаронными изделиями с птицей | | 250/60 | | | | 17,1 | | | 8,0 | | 13,4 | | | | 207 | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | | | 246 | | | |
| 269/331 | | Биточки с соусом | | 50/30 | | | | 8,3 | | | 8,0 | | 10,0 | | | | 145 | | | |
|  | | Сок фруктовый | | 200 | | | | 0 | | | 0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 34,9 | | | 18,9 | | 128 | | | | 829 | | | |
|  | | **7 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 291 | | Плов из бройлер-цыпленка | | 250 | | | | 24,3 | | | 28,2 | | 39,8 | | | | 510 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 200 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | | Йогурт молочный в потребительской упаковке | | 100 | | | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | | | 75 | | | |
|  | |  | |  | | | | 30,2 | | | 28,8 | | 87,6 | | | | 730 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 30101 | | Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными | | 250/40 | | | | 8,4 | | | 4,4 | | 20,6 | | | | 156 | | | |
| 245 | | Бефстроганов из отварной говядины | | 50/30 | | | | 12,3 | | | 3,2 | | 3,4 | | | | 92 | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | 150 | | | | 5,4 | | | 4,9 | | 19,1 | | | | 142,1 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 29,0 | | | 13,0 | | 88,1 | | | | 579 | | | |
|  | | **ОБЕД 2 вариант** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 101 | | Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными | | 250/40 | | | | 8,4 | | | 4,4 | | 20,6 | | | | 156 | | | |
| 245 | | Бефстроганов из отварной говядины | | 50/30 | | | | 12,3 | | | 3,2 | | 3,4 | | | | 92 | | | |
| 131 | | Гороховое пюре | | 150 | | | | 8,6 | | | 6,6 | | 21,9 | | | | 181 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 32,2 | | | 14,7 | | 91,0 | | | | 618 | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | 200 | | | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | | Пряник | | 130 | | | | 6,2 | | | 3,6 | | 101,0 | | | | 436,7 | | | |
|  | |  | |  | | | | 7,2 | | | 3,6 | | 125,4 | | | | 538,7 | | | |
|  | | **8 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 173 | | Каша молочная «Геркулес» с маслом | | 150/10 | | | | 7,7 | | | 13,5 | | 41,3 | | | | 318 | | | |
| 210 | | Омлет натуральный с маслом | | 53/5 | | | | 5,3 | | | 10,7 | | 5,6 | | | | 140 | | | |
| 382 | | Какао с молоком | | 200 | | | | 3,8 | | | 3,2 | | 26,7 | | | | 151 | | | |
|  | | Бутерброд с сыром и маслом | | 35/25/5 | | | | 8,7 | | | 7,5 | | 17,9 | | | | 220,1 | | | |
|  | |  | |  | | | | 25,5 | | | 35,0 | | 91,5 | | | | 829 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 67 | | Винегрет овощной | | 100 | | | | 1,4 | | | 2,6 | | 8,6 | | | | 63 | | | |
| 111 | | Суп c макаронными изделиями с птицей | | 250/50 | | | | 14,6 | | | 9,2 | | 22,7 | | | | 235 | | | |
| 278 | | Тефтели из говядины с соусом | | 60/50 | | | | 8,4 | | | 12,2 | | 12,5 | | | | 193 | | | |
| 128 | | Картофельное пюре | | 150 | | | | 3,2 | | | 6,9 | | 26,3 | | | | 180 | | | |
| 348 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | | | | 1,3 | | | 0,0 | | 42,5 | | | | 175 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 31,8 | | | 31,4 | | 142,6 | | | | 975 | | | |
|  | | **ОБЕД 2 вариант** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 67 | | Винегрет овощной | | 100 | | | | 1,4 | | | 2,6 | | 8,6 | | | | 63 | | | |
| 111 | | Суп c макаронными изделиями с птицей | | 250/50 | | | | 14,6 | | | 9,2 | | 22,7 | | | | 235 | | | |
| 278 | | Тефтели из говядины с соусом | | 60/50 | | | | 8,4 | | | 12,2 | | 12,5 | | | | 193 | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | | | 246 | | | |
| 348 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | | | | 1,3 | | | 0,0 | | 42,5 | | | | 175 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 35,2 | | | 26,9 | | 166 | | | | 1041 | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 382 | | Какао с молоком | | 200 | | | | 4,9 | | | 5 | | 32,5 | | | | 190 | | | |
|  | | Вафли | | 80 | | | | 4,0 | | | 26,6 | | 48 | | | | 420,8 | | | |
|  | |  | |  | | | | 8,9 | | | 31,6 | | 80,5 | | | | 611 | | | |
|  | | **9 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | 150 | | | | 5,4 | | | 4,9 | | 19,1 | | | | 142,1 | | | |
| 295/330 | | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | | 75/50 | | | | 12,2 | | | 13,2 | | 14,0 | | | | 224 | | | |
| 379 | | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | | | 3,6 | | | 2,7 | | 28,3 | | | | 152 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | | Фрукт | | 200 | | | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | | | 94 | | | |
|  | |  | |  | | | | 25,2 | | | 22,1 | | 97,8 | | | | 670 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 47 | | Салат из квашеной капусты | | 100 | | | | 1,6 | | | 4,9 | | 11 | | | | 95 | | | |
| 102 | | Суп картофельный с горохом с говядиной | | 250/35 | | | | 13,7 | | | 10,44 | | 23,4 | | | | 240,2 | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | | | 246 | | | |
| 268/331 | | Биточки из говядины с соусом | | 50/30 | | | | 7,8 | | | 7,4 | | 11,1 | | | | 142 | | | |
| 360 | | Кисель | | 200 | | | | 0,1 | | | 0 | | 32,0 | | | | 128,3 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 32,7 | | | 25,6 | | 157,2 | | | | 980,5 | | | |
|  | | **ОБЕД 2 вариант** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 47 | | Салат из квашеной капусты | | 100 | | | | 1,6 | | | 4,9 | | 11 | | | | 95 | | | |
| 102 | | Суп картофельный с горохом с говядиной | | 250/35 | | | | 13,7 | | | 10,44 | | 23,4 | | | | 240,2 | | | |
| 309 | | Макароны отварные | | 150 | | | | 5,4 | | | 4,8 | | 28,6 | | | | 179 | | | |
| 268/331 | | Биточки из говядины с соусом | | 50/30 | | | | 7,8 | | | 7,4 | | 11,1 | | | | 142 | | | |
| 360 | | Кисель | | 200 | | | | 0,1 | | | 0 | | 32,0 | | | | 128,3 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 31,5 | | | 28,0 | | 136,1 | | | | 913,5 | | | |
|  | |  | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | Йогурт молочный | | 110 | | | | 2,7 | | | 0,1 | | 16,0 | | | | 75 | | | |
|  | | Печенье | | 50 | | | | 3,2 | | | 10,7 | | 20 | | | | 183 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | |  | |  | | | | 5,9 | | | 10,8 | | 51 | | | | 318 | | | |
|  | | **10 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 175 | | Каша «Дружба» | | 150/10 | | | | 4,3 | | | 9 | | 27 | | | | 208 | | | |
| 223 | | Запеканка творожная со сгущенным молоком | | 120/20 | | | | 21,0 | | | 22,3 | | 33,0 | | | | 423 | | | |
| 377 | | Чай с сахаром и лимоном | | 200/15/7 | | | | 0,2 | | | 0 | | 16 | | | | 65 | | | |
|  | | Вафли | | 30 | | | | 3 | | | 13 | | 29 | | | | 238 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | |  | |  | | | | 31,7 | | | 44,8 | | 121,8 | | | | 1018,8 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 75 | | Икра свекольная | | 100 | | | | 2,3 | | | 6,8 | | 15,4 | | | | 132 | | | |
| 101/105 | | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | | 250/35 | | | | 9,5 | | | 6,6 | | 24,0 | | | | 191 | | | |
| 232 | | Рыба, запеченная в сметанном соусе | | 100 | | | | 5,8 | | | 9,2 | | 14,2 | | | | 222,7 | | | |
| 128 | | Картофельное пюре | | 150 | | | | 3,2 | | | 6,9 | | 26,3 | | | | 180 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 3 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 23,7 | | | 30,0 | | 112,9 | | | | 914,7 | | | |
|  | | **ОБЕД 2 вариант** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 75 | | Икра свекольная | | 100 | | | | 2,3 | | | 6,8 | | 15,4 | | | | 132 | | | |
| 101/105 | | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | | 250/35 | | | | 9,5 | | | 6,6 | | 24,0 | | | | 191 | | | |
| 232 | | Рыба ,запеченная в сметанном соусе | | 100 | | | | 5,8 | | | 9,2 | | 14,2 | | | | 222,7 | | | |
| 131 | | Гороховое пюре | | 150 | | | | 8,6 | | | 6,6 | | 21,9 | | | | 181 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 3 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 30,1 | | | 29,7 | | 108,5 | | | | 915,7 | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 15/200 | | | | 0 | | | 0 | | 15 | | | | 60 | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | 35/40 | | | | 16,5 | | | 24,8 | | 37,8 | | | | 306 | | | |
|  | |  | |  | | | | 16,5 | | | 24,8 | | 52,8 | | | | 366 | | | |
|  | | **11 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | | | 6,6 | | | 2,4 | | 49,7 | | | | 246 | | | |
| 268/331 | | Котлеты из говядины с соусом | | 50/30 | | | | 7,8 | | | 7,4 | | 11,1 | | | | 142 | | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 200 | | | | 0 | | | 0 | | 3 | | | | 60 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 84,8 | | | |
|  | | Фрукт | | 200 | | | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | | | 94 | | | |
|  | |  | |  | | | | 18,4 | | | 11,1 | | 100,2 | | | | 627 | | | |
|  | | **ОБЕД** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 45 | | Салат из белокочанной капусты | | 100 | | | | 1,4 | | | 4,6 | | 10,3 | | | | 88 | | | |
| 81 | | Борщ с говядиной | | 250/40 | | | | 12,1 | | | 11,5 | | 12 | | | | 213 | | | |
| 291 | | Плов из бройлер-цыпленка | | 180 | | | | 17,5 | | | 20,3 | | 28,7 | | | | 367 | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | 1/200 | | | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 34,9 | | | 36,9 | | 105,4 | | | | 899 | | | |
|  | | **полдник** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | 200 | | | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | | Печенье | | 50 | | | | 3,2 | | | 10,7 | | 20 | | | | 183 | | | |
|  | |  | |  | | | | 4,2 | | | 10,7 | | 44,4 | | | | 285 | | | |
|  | | **12 день** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 128 | | Картофельное пюре | | 150 | | | | 3,2 | | | 6,9 | | 26,3 | | | | 180 | | | |
| 260 | | Гуляш из говядины | | 40/30 | | | | 10,7 | | | 3,9 | | 2,4 | | | | 94 | | | |
| 389 | | Сок фруктовый | | 1/200 | | | | 1,0 | | | 0,0 | | 24,4 | | | | 102 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 1/30 | | | | 3,2 | | | 0,5 | | 16,8 | | | | 85 | | | |
|  | | Печенье | | 35 | | | | 2,8 | | | 3,3 | | 26,0 | | | | 145 | | | |
|  | |  | |  | | | | 20,9 | | | 14,6 | | 95,9 | | | | 642 | | | |
|  | | **обед** | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |
| 101 | | Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной | | 250/40 | | | | 12,3 | | | 9,4 | | 20,1 | | | | 217,9 | | | |
| 131 | | Гороховое пюре | | 150 | | | | 8,5 | | | 6,6 | | 21,9 | | | | 182 | | | |
| 290/331 | | Цыпленок, тушенный в соусе | | 60/50 | | | | 11,1 | | | 12,4 | | 3,0 | | | | 168 | | | |
| 360 | | Кисель | | 200 | | | | 0,1 | | | 0 | | 32,0 | | | | 128,3 | | | |
|  | | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | | 2/30 | | | | 2,9 | | | 0,45 | | 30 | | | | 129 | | | |
|  | |  | |  | | | | 34,9 | | | 28,9 | | 107 | | | | 825 | | | |
| 1) Выход мясных блюд в фактическом меню может изменяться в зависимости от цены сырья, заложенного в калькуляцию блюда. | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |