

ПРИМЕРНОЕ

14-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей

Неделя первая
День первый – понедельник

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 173 (М) | Каша рисовая вязкая на молоке | 250 | 7,6 | 5,1 | 46,2 | 260,3 | - | 2,51 | - | 277 | - | 99,5 | 2,6 |
| 382 (М) | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | - | - | - | 133,3 | - | 25,56 | 2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| | Итого за завтрак | | 19,2 | 24,94 | 125,58 | 802,74 | 0,16 | 2,51 | 0,002 | 440,3 | - | 159,66 | 6,204 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 67 (М) | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,98 | - | - | - | 40,4 | - | 23,4 | 1,02 |
| 80.02 | Суп -лапша домашняя | 250 | 4 | 5 | 15,75 | 122,5 | 0,07 | 1,62 | 1,15 | 30,65 | 276,8 | 19,5 | 0,55 |
| 7/65 (С) | Курица отварная | 100 | 22,26 | 14,21 | - | 216,93 | 0,12 | 1,34 | 0,07 | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,24 |
| 348 (М) | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4 | 37,25 | 0,01 | 1,18 | - | 7,94 | - | - | 0,23 |
| 302 (М) | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 7,6 | 3,3 | 58,4 | 284 | - | - | - | 18,8 | - | 188 | 7,36 |
| 1/9 (С) | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 | - | 3,2 | - | 14,22 | 2,14 | 3,08 | 0,48 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 41,94 | 32,97 | 148,21 | 1046,26 | 0,2 | 7,34 | 1,22 | 162,91 | 422,34 | 292,28 | 13,18 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 161 (С) | Фрукты свежие | 100 | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| | Итого за полдник | | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 261 (М) | Печень тушёная в соусе | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | - | 12,7 | - | 30 | - | 17 | 5 |
| 1/7 (С) | Пюре картофельное | 200 | 4,34 | 6,24 | 15,56 | 135,76 | 0,14 | 4,18 | 0,16 | 73,44 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 24,64 | 17,55 | 112,75 | 664,85 | 0,25 | 16,98 | 0,16 | 143,84 | 109,34 | 96,32 | 9,89 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 97,54 | 83,99 | 458,3 | 2840,75 | 0,82 | 41,23 | 1,422 | 1023,85 | 721,68 | 612,46 | 32,954 |

День второй - вторник

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| б/н (К) | Макаронные изделия отварные в молоке (вермишель) | 250 | 10,28 | 13,43 | 41,53 | 318,87 | - | - | - | - | - | - | - |
| 376 (М) | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | 13,6 | - | 11,73 | 2,13 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| | Итого за завтрак | | 18,63 | 32,6 | 104,38 | 776,2 | 0,16 | 0,27 | 0,002 | 43,6 | - | 46,33 | 3,734 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 8/77 (С) | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 8,7 | 122,5 | 0,02 | 7 | - | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 49.03 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2 | 6 | 12,3 | 112,5 | 0,05 | 18,65 | 1,27 | 41,8 | 49,7 | 22,85 | 0,87 |
| 287 (М.Т) | Тефтели мясные | 100 | 6,78 | 7,53 | 8,58 | 129,17 | 0,04 | 0,38 | - | 21,5 | - | - | 0,62 |
| 190 (С) | Пюре картофельное с морковью | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 116,4 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 73,44 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 211.01 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | - | 16,6 | 64 | 0,01 | - | - | 8,2 | 12,9 | 4,2 | 0,33 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 17,52 | 29,07 | 100,2 | 730,57 | 0,26 | 30,21 | 1,39 | 219,94 | 208,94 | 113,17 | 5,8 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (М.Т) | Фруктовый сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 14 | - | - | 2,8 |
| 256.09 | Плюшка молочная | 75 | 9,7 | 7 | 65,4 | 344 | 0,15 | 0,4 | 0,05 | 68,51 | 122,36 | 19,64 | 1,2 |
| | Итого за полдник | | 10,7 | 7,2 | 85,6 | 436 | 0,17 | 4,4 | 0,05 | 82,51 | 122,36 | 19,64 | 4 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 184.04 | Котлеты из филе птицы | 100 | 2 | 8,7 | 10,6 | 127 | 0,02 | - | 0,06 | 7,96 | 21,04 | 3,48 | 0,28 |
| 7/66 (С) | Рис отварной с овощами | 200 | 4,5 | 6,72 | 53,8 | 293,68 | - | - | - | - | - | - | - |
| 382 (М) | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | - | 1,33 | - | 133,3 | - | 25,56 | 2 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 16,82 | 18,15 | 142,29 | 826,13 | 0,13 | 1,33 | 0,06 | 176,46 | 21,04 | 72,84 | 4,55 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 75,43 | 95,55 | 483,23 | 3095,8 | 0,92 | 37,61 | 1,542 | 783,31 | 542,34 | 307,18 | 19,564 |

День третий - среда

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 3/37 (С) | Яйцо куриное отварное | 1шт (40г) | 13 | 12 | 1 | 164 | 0,07 | - | 0,25 | 55 | 192 | 12 | 2,5 |
| 9/78 (С) | Каша пшённая молочная жидкая | 250 | 8,45 | 13,02 | 33,75 | 286,02 | 0,12 | 1,12 | 0,32 | 232,32 | 228 | 46,55 | 0,9 |
| 204 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1,2 | 11,6 | 57 | 0,01 | 0,32 | - | 30,2 | 22,5 | 3,5 | 0,04 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 35,97 | 50,75 | 99,73 | 993,39 | 0,366 | 2 | 0,612 | 555,52 | 550,5 | 106,65 | 5,284 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 12 (М.Т) | Кукуруза консервированная | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,3 | 0,1 | 9,3 | - | 18,66 | 5,78 | 19,53 | 0,66 |
| 295 (М.Т) | Суп гороховый с картофелем | 250 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,98 | 0,3 | 23,45 | - | 105,08 | - | - | 3,37 |
| 8/76 (С) | Котлеты рыбные паровые | 100 | 25,23 | 0,59 | 6,47 | 132,11 | 0,02 | - | 0,01 | 43,2 | 273,68 | 23,83 | 0,37 |
| 347 (М.Т) | Соус белый основной | 50 | 0,3 | 1,75 | 1,83 | 24,35 | - | 0,13 | - | 5,86 | - | - | 0,07 |
| 1/13а (С) | Каша гречневая с овощами | 200 | 9,8 | 8,04 | 28,96 | 227,4 | 0,28 | 8,68 | 0,04 | 22,18 | 242,1 | 136,68 | 5,22 |
| 159 | Компот из яблок | 200 | 0,13 | 0,15 | 24,2 | 92,91 | 0,01 | 4,4 | - | 11,46 | - | - | 1,03 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 45,84 | 19,41 | 125,8 | 888,05 | 0,71 | 45,96 | 0,05 | 240,44 | 521,56 | 220,04 | 13,02 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Кондитерские изделия | 50 | | | | | | | | | | | |
| 376 (М) | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | 13,6 | - | 11,73 | 2,13 |
| | Итого за полдник | | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | 13,6 | - | 11,73 | 2,13 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 277 (М.Т) | Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 0,03 | 0,69 | - | 23,25 | - | - | 0,99 |
| 190а (С) | Пюре картофельное с зеленью | 200 | 4,3 | 6,24 | 11,14 | 116,4 | 0,14 | 4,64 | 0,12 | 73,68 | 108,64 | 30,68 | 1,38 |
| 360 (М) | Кисель из повидла | 200 | - | - | 11,76 | 44,16 | - | - | - | 4,8 | 4,68 | - | 0,02 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 23,73 | 18,49 | 85,07 | 597,15 | 0,28 | 5,33 | 0,12 | 136,93 | 113,32 | 74,48 | 4,66 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 117,83 | 97,18 | 370,83 | 2845,49 | 1,556 | 54,96 | 0,822 | 1207,29 | 1375,38 | 468,1 | 26,574 |

День четвёртый - четверг

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 8/69 (С) | Запеканка из творога с изюмом | 200 | 28,32 | 16,38 | 19,76 | 339,74 | 0,12 | 1,12 | 0,2 | 321,96 | 392,24 | 42,96 | 1,22 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 41,6 | 40,96 | 102,84 | 903,66 | 0,286 | 1,78 | 0,242 | 565,16 | 500,24 | 91,96 | 4,704 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Огурцы солёные порционно | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 0,02 | 5,55 | - | 23,28 | 28,24 | 13,44 | 0,61 |
| 88 (М) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0,17 | 7,55 | 34,1 | 0,02 | 9,5 | 0,97 | 75,17 | 34,22 | 14,7 | 0,97 |
| 268 (М.Т) | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,5 |
| 348 (М.Т) | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 0,01 | 1,18 | - | 7,94 | - | - | 0,23 |
| 190а (С) | Пюре картофельное с зеленью | 200 | 4,3 | 6,24 | 11,14 | 116,4 | 0,14 | 4,64 | 0,12 | 73,68 | 108,64 | 30,68 | 1,38 |
| 4/44 (С) | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 116 | 0,02 | 0,8 | - | 41 | 3,2 | 22,8 | 0,68 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 25,63 | 25,57 | 111,27 | 778,3 | 0,31 | 21,82 | 29,84 | 298,82 | 340,68 | 153,75 | 7,67 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (М.Т) | Фруктовый сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 14 | - | - | 2,8 |
| 266.06 | Пирожки печёные с повидлом | 60 | 7,3 | 6,5 | 71,4 | 355 | 0,12 | 0,2 | 0,02 | 23,73 | 80,38 | 14,57 | 1,75 |
| | Итого за полдник | | 8,3 | 6,7 | 91,6 | 447 | 0,14 | 4,2 | 0,02 | 37,73 | 80,38 | 14,57 | 4,55 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 209 (С) | Рыбные тефтели | 100 | 12,47 | 6,97 | 4,98 | 132,53 | 0,08 | 3,37 | 0,03 | 49,58 | 137,82 | 36,54 | 0,64 |
| 12/105 (С) | Рис отварной | 200 | 4,58 | 6,18 | 57,2 | 305,94 | 0,05 | - | 0,03 | 17,6 | 63,6 | 13,68 | 1,16 |
| 376 (М) | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | 13,6 | - | 11,73 | 2,13 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 24,12 | 15,21 | 130,54 | 758,81 | 0,24 | 3,64 | 0,06 | 115,98 | 201,42 | 105,75 | 6,2 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 111,41 | 96,97 | 487,01 | 3214,67 | 1,176 | 32,84 | 30,202 | 1278,49 | 1312,72 | 421,23 | 24,604 |

День пятый - пятница

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|--|-----------|------------------|---------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | |
| 3/37 (С) | Яйцо куриное отварное | 1шт (40г) | 13 | 12 | 1 | 164 | 0,07 | - | 0,25 | 55 | 192 | 12 | 2,5 |
| 181 (М) | Каша манная молочная | 250 | 7,52 | 5,06 | 41,71 | 242,51 | - | 0,45 | - | 165,8 | - | 21,32 | 0,32 |
| 378 (М) | Чай с молоком | 200 | 2,6 | 3,7 | 24,38 | 131,8 | - | 14,3 | - | 28,3 | - | 11,9 | 0,91 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 36,14 | 45,29 | 120,47 | 1024,68 | 0,236 | 15,31 | 0,292 | 487,1 | 300 | 89,82 | 5,574 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | |
| 10 (М.Т) | Зелёный горошек с луком и маслом | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 | 11 | 0,68 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 76 (М.Т) | Рассольник Ленинградский | 250 | 1,99 | 5,11 | 16,92 | 121,75 | 0,09 | 7,53 | - | 24,95 | - | - | 0,93 |
| 184.04 | Котлеты из филе птицы | 100 | 2 | 8,7 | 10,6 | 127 | 0,02 | - | 0,06 | 7,96 | 21,04 | 3,48 | 0,28 |
| 229.03 | Макароны отварные | 200 | 3,7 | 4,4 | 26,4 | 154 | 0,06 | - | 0,02 | 25,8 | 31,4 | 6,85 | 0,57 |
| 1/9 (С) | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 | - | 3,2 | - | 14,22 | 2,14 | 3,08 | 0,48 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 16,55 | 25,56 | 121,33 | 773,95 | 0,28 | 21,73 | 0,76 | 128,38 | 114,53 | 74,21 | 5,24 |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | |
| 161 (С) | Фрукты свежие | 100 | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| | Итого за полдник | | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| | <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 4/42 (С) | Печёночные оладьи | 100 | 12,04 | 10,8 | 4,8 | 164,56 | 0,21 | 0,52 | 2,8 | 17,7 | 205,06 | 22,45 | 12,8 |
| 8/74 (С) | Картофель отварной запечённый с маслом | 200 | 5,6 | 8,1 | 42,62 | 316,02 | 0,22 | 6,86 | 0,04 | 25,5 | 34,34 | 43,52 | 2,2 |
| 360 (М) | Кисель из повидла | 200 | - | - | 11,76 | 44,16 | - | - | - | 4,8 | 4,68 | - | 0,02 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 24,18 | 20,96 | 118,07 | 805,08 | 0,54 | 7,38 | 2,84 | 83,2 | 244,08 | 109,77 | 17,29 |
| | <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 89,04 | 100,34 | 431,63 | 2976,61 | 1,266 | 58,82 | 3,932 | 975,48 | 848,61 | 338 | 31,784 |

День шестой - суббота

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 17/135 (С) | Каша из пшена и риса молочная жидкая | 250 | 7,9 | 12,61 | 32,91 | 276,91 | 0,1 | 1,11 | 0,31 | 229,87 | 217,62 | 42,37 | 0,62 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 21,18 | 37,19 | 115,99 | 840,83 | 0,266 | 1,77 | 0,352 | 473,07 | 325,62 | 91,37 | 4,104 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 17 (К) | Свекла отварная с маслом растит. | 100 | 1,17 | 6,96 | 8,8 | 100,31 | 0,02 | 10 | - | 1,4 | - | - | 37 |
| 99 (М) | Суп овощной со сметаной | 250 | 2,73 | 7,66 | 15,96 | 139,7 | - | 21,26 | - | 30,12 | - | 21,95 | 2,2 |
| 7/65 (С) | Курица отварная | 100 | 22,26 | 14,21 | - | 216,93 | 0,12 | 1,34 | 0,07 | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,24 |
| 348 (М.Т) | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 0,01 | 1,18 | - | 7,94 | - | - | 0,23 |
| 1/7 (С) | Пюре картофельное | 200 | 3,34 | 6,24 | 15,56 | 135,76 | 0,14 | 4,18 | 0,16 | 73,44 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 211.01 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | - | 16,6 | 64 | 0,01 | - | - | 8,2 | 12,9 | 4,2 | 0,33 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 32,58 | 37,57 | 104,23 | 879,95 | 0,3 | 37,96 | 0,23 | 172 | 265,64 | 115,57 | 44,28 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Кондитерские изделия | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за полдник | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 15/126 (С) | Мясо отварное тушёное по-домашнему | 250 | 20,65 | 18,73 | 31,73 | 378,02 | 0,18 | 9,85 | 0,05 | 43,73 | 253,03 | 61,07 | 3,8 |
| 378 (М) | Чай с молоком | 200 | 2,6 | 3,7 | 24,38 | 131,8 | - | 14,3 | - | 28,3 | - | 11,9 | 0,91 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 29,79 | 24,49 | 115 | 790,16 | 0,29 | 24,15 | 0,05 | 107,23 | 253,03 | 116,77 | 6,98 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 95,31 | 107,78 | 385,98 | 2837,84 | 1,056 | 65,28 | 0,672 | 1013,1 | 1034,29 | 378,91 | 56,84 |

День седьмой - воскресенье

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 309 (М) | Макароны отварные с маслом | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,2 | - | - | - | 16 | - | 10 | 1 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| | Итого за завтрак | | 14,88 | 29,22 | 121,08 | 764,08 | 0,16 | 0,1 | 0,002 | 51,2 | - | 49 | 4,244 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 8/77 (С) | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 8,7 | 122,5 | 0,02 | 7 | - | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 177 (С) | Суп рыбный из консервов | 250 | 10,17 | 2,6 | 16,65 | 130,7 | 0,1 | 8,02 | 0,007 | 107,92 | 164 | 54,4 | 1,3 |
| 172 (М) | Бефстроганов | 100 | 11,95 | 14,99 | 3,75 | 196,82 | 0,05 | 2,35 | 0,05 | 23,41 | 138,81 | 16,73 | 1,77 |
| 7/66 (С) | Рис отварной с овощами | 200 | 4,5 | 6,72 | 53,8 | 293,68 | - | - | - | - | - | - | - |
| 159 | Компот из яблок | 200 | 0,13 | 0,15 | 24,2 | 92,91 | 0,013 | 4,4 | - | 11,46 | - | - | 1,03 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 30,95 | 33,76 | 150,4 | 1022,61 | 0,183 | 21,77 | 0,057 | 217,79 | 339,81 | 126,13 | 7,1 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| 1081 | Блины | 100 | 8,8 | 8,97 | 42,29 | 274,5 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за полдник | | 9,06 | 9,02 | 71,99 | 352,05 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 7/65 (С) | Курица отварная | 100 | 22,26 | 14,21 | - | 216,93 | 0,12 | 1,34 | 0,07 | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,24 |
| 19/152 (С) | Капуста тушёная | 200 | 4,24 | 8,96 | 9,3 | 134,8 | 0,06 | 22,6 | 0,04 | 118,6 | 93,28 | 48,26 | 1,68 |
| 360 (М) | Кисель из повидла | 200 | - | - | 11,76 | 44,16 | - | - | - | 4,8 | 4,68 | - | 0,02 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 33,04 | 25,23 | 79,95 | 676,23 | 0,29 | 23,94 | 0,11 | 175,5 | 241,36 | 110,36 | 5,21 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 99,69 | 105,76 | 474,18 | 3141,87 | 0,833 | 47,31 | 0,209 | 710,49 | 771,17 | 345,09 | 19,674 |
| | Итого за 7 дней | | 686,25 | 687,57 | 3091,16 | 20953,03 | 7,627 | 338,05 | 38,801 | 6992,01 | 6606,19 | 2870,97 | 211,994 |

Неделя вторая
День восьмой - понедельник

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 3/37 | Яйцо куриное отварное | 1шт (40г) | 13 | 12 | 1 | 164 | 0,07 | - | 0,25 | 55 | 192 | 12 | 2,5 |
| 173 (М) | Каша рисовая вязкая на молоке | 250 | 7,6 | 5,1 | 46,2 | 260,3 | - | 2,51 | - | 277 | - | 99,5 | 2,6 |
| 376(М) | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | 13,6 | - | 11,73 | 2,13 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| | Итого за завтрак | | 28,95 | 36,27 | 110,05 | 881,63 | 0,23 | 2,78 | 0,252 | 375,6 | 192 | 157,83 | 8,834 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 10/87 (С) | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,61 | 5,19 | 8,4 | 86,75 | 0,06 | 11,05 | - | 20,7 | 47,09 | 21,94 | 0,9 |
| 80.04 | Суп с клёцками | 250 | 3,75 | 4,5 | 25,75 | 157,5 | 0,12 | 14,25 | 0,95 | 22,05 | 69,1 | 23,32 | 1,02 |
| 14/119 (С) | Курица отварная запечёная с овощами | 100 | 11,64 | 4,46 | 11,03 | 130,82 | 0,03 | 0,62 | 0,04 | 61,62 | 261,26 | 28,66 | 0,59 |
| 20/160 (С) | Каша гречневая рассыпчатая с луком | 200 | 10,46 | 9,66 | 49,72 | 327,66 | 0,26 | 0,5 | 0,04 | 18,7 | 274,04 | 178,26 | 6,04 |
| 4/44 (С) | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 116 | 0,02 | 0,8 | - | 41 | 3,2 | 22,8 | 0,68 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 30,8 | 24,21 | 165,16 | 1004,73 | 0,49 | 27,22 | 1,03 | 198,07 | 654,69 | 314,98 | 11,53 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 161 (С) | Фрукты свежие | 100 | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| | Итого за полдник | | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 287 (М.Т) | Тефтели мясные | 100 | 6,78 | 7,53 | 8,58 | 129,17 | 0,04 | 0,38 | - | 2,15 | - | - | 0,62 |
| 3/33 (С) | Рагу овощное | 200 | 4,4 | 6,78 | 26,72 | 185,5 | 0,12 | 11,2 | 0,08 | 128,48 | 142,88 | 50,38 | 1,42 |
| 382 (М) | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | - | 1,33 | - | 133,33 | - | 25,56 | 2 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 21,5 | 17,04 | 120,19 | 720,12 | 0,27 | 12,91 | 0,08 | 299,16 | 142,88 | 119,74 | 6,31 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 93,42 | 86,05 | 467,16 | 2979,38 | 1,2 | 57,31 | 1,402 | 1149,63 | 1179,57 | 656,75 | 30,354 |

День девятый - вторник

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | |
| 3/37 (С) | Яйцо куриное отварное | 1шт (40г) | 13 | 12 | 1 | 164 | 0,07 | - | 0,25 | 55 | 192 | 12 | 2,5 |
| 1/13 (С) | Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 8,72 | 13,02 | 31,25 | 277,12 | 0,12 | 1,12 | 0,32 | 230,6 | 244,07 | 75,52 | 1,87 |
| 204 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1,2 | 11,6 | 57 | 0,01 | 0,32 | - | 30,2 | 22,5 | 3,5 | 0,04 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| | Итого за завтрак | | 31,04 | 45,39 | 97,23 | 915,45 | 0,36 | 1,44 | 0,572 | 345,8 | 458,57 | 125,62 | 6,014 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | |
| 47 (М) | Капуста квашеная с луком и маслом растительным | 100 | 1,63 | 4 | 6,62 | 67,43 | 0,01 | 27,18 | - | 49,33 | 28,08 | 14,54 | 0,6 |
| 67.01 | Суп картофельный с пшеном | 250 | 0,75 | 1,08 | 5,08 | 34,1 | 0,03 | 3,9 | 0,22 | 6,6 | 19,7 | 7,77 | 0,28 |
| 5/53 (С) | Рыба тушёная с овощами в томатном соусе | 100 | 9,47 | 4,97 | 6,9 | 110,21 | 0,07 | 4,32 | 0,005 | 38,58 | 162,02 | 39,86 | 0,74 |
| 190 (С) | Пюре картофельное с морковью | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 116,4 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 73,44 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 1/9 (С) | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 | - | 3,2 | - | 14,22 | 2,14 | 3,08 | 0,48 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 22,07 | 18,45 | 90,48 | 615,74 | 0,25 | 42,78 | 0,345 | 216,17 | 321,28 | 136,37 | 5,38 |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | |
| 134 (М.Т) | Фруктовый сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 14 | - | - | 2,8 |
| 469 (М.Т) | Булочка домашняя | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286,4 | 0,09 | - | - | 15,84 | - | - | 1,04 |
| | Итого за полдник | | 6,82 | 10,21 | 63,33 | 378,4 | 0,11 | 4 | - | 29,84 | - | - | 3,84 |
| | <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Плов из филе кур | 300 | 10,2 | 10 | 19,7 | 205 | 0,06 | 2,25 | 0,56 | 16,13 | 129,5 | 20,98 | 1,28 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 17 | 12,11 | 108,29 | 562,89 | 0,17 | 2,35 | 0,56 | 56,53 | 129,5 | 69,18 | 5,19 |
| | <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 88,69 | 94,69 | 410,09 | 2799,38 | 1,09 | 51,97 | 1,517 | 909,14 | 1099,35 | 386,37 | 21,904 |

День десятый - среда

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | |
| 13/108 (С) | Каша из овсяных хлопьев молоч. жидкая | 250 | 8,32 | 13,75 | 28,3 | 270,55 | 0,12 | 1,12 | 0,32 | 238,52 | 251,5 | 57,82 | 1,12 |
| 382 (М) | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | - | - | - | 133,3 | - | 25,56 | 2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 25,12 | 38,95 | 107,68 | 882,03 | 0,286 | 1,68 | 0,362 | 609,82 | 359,5 | 127,98 | 4,964 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | |
| 12 (М.Т) | Кукуруза консервированная | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,3 | 0,1 | 9,3 | - | 18,66 | 5,78 | 19,53 | 0,66 |
| 82 (М) | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 0,7 | 0,05 | 5,3 | 23,5 | - | 12,9 | 1,02 | 85,9 | 21,7 | 10,62 | 0,85 |
| 184.04 | Котлеты из филе птицы | 100 | 2 | 8,7 | 10,6 | 127 | 0,02 | - | 0,06 | 7,96 | 21,04 | 3,48 | 0,28 |
| 7/66 (С) | Рис отварной с овощами | 200 | 4,5 | 6,72 | 53,8 | 293,68 | - | - | - | - | - | - | - |
| 211.01 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | - | 16,6 | 64 | 0,01 | - | - | 8,2 | 12,9 | 4,2 | 0,33 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 12,58 | 22,05 | 137,64 | 793,48 | 0,13 | 22,2 | 1,08 | 154,72 | 61,42 | 77,83 | 4,42 |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Кондитерские изделия | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за полдник | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 6/59 (С) | Жаркое по-домашнему | 300 | 15,93 | 16,29 | 82,5 | 540,33 | 0,24 | 6,15 | 0,03 | 43,65 | 255,42 | 69,48 | 3,54 |
| 360 (М) | Кисель из повидла | 200 | - | - | 11,76 | 44,16 | - | - | - | 4,8 | 4,68 | - | 0,02 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 22,47 | 18,35 | 153,15 | 864,83 | 0,35 | 6,15 | 0,03 | 83,65 | 260,1 | 113,28 | 5,83 |
| | <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 71,93 | 87,88 | 449,23 | 2867,24 | 0,966 | 31,43 | 1,512 | 1108,99 | 871,02 | 374,29 | 16,694 |

День одиннадцатый – четверг

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 5/54 (С) | Пудинг творожный с изюмом | 200 | 25,4 | 17,78 | 23,26 | 356,26 | 0,1 | 0,64 | 0,12 | 289 | 330,14 | 42,4 | 1,28 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 38,68 | 42,36 | 106,34 | 920,18 | 0,266 | 1,3 | 0,162 | 532,2 | 438,14 | 91,4 | 4,764 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная с растит. маслом | 100 | 1,17 | 6,96 | 8,8 | 100,31 | 0,02 | 10 | - | 1,4 | - | - | 37 |
| 41 (К) | Суп перловый | 250 | 1,3 | 1,8 | 12,4 | 68,35 | 0,06 | 12,7 | - | 15,3 | - | - | 0,6 |
| 287 (М) | Тефтели мясные | 100 | 6,78 | 7,53 | 8,58 | 129,17 | 0,04 | 0,38 | - | 21,5 | - | - | 0,62 |
| 348 (М.Т) | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 0,01 | 1,18 | - | 7,94 | - | - | 0,23 |
| 229.03 | Макароны отварные | 200 | 3,7 | 4,4 | 26,4 | 154 | 0,06 | - | 0,02 | 25,8 | 31,4 | 6,85 | 0,57 |
| 159 | Компот из яблок | 200 | 0,13 | 0,15 | 24,2 | 92,91 | 0,013 | 3,3 | - | 11,46 | - | - | 1,03 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 15,96 | 23,34 | 127,69 | 767,99 | 0,203 | 27,56 | 0,02 | 117,4 | 31,4 | 46,85 | 42,35 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (М.Т) | Фруктовый сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 14 | - | - | 2,8 |
| 256.1 | Булочка школьная | 70 | 7 | 5,8 | 49,5 | 264 | 0,11 | - | - | 14,19 | 68,77 | 11,79 | 0,91 |
| | Итого за полдник | | 8 | 6 | 69,7 | 356 | 0,13 | 4 | - | 28,19 | 68,77 | 11,79 | 3,71 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 1/11 (С) | Суфле рыбное | 100 | 11,64 | 4,46 | 8,03 | 118,82 | 0,07 | 0,85 | 0,03 | 44,92 | 158,87 | 33,6 | 0,66 |
| 105 | Картофель отварной | 200 | 3,3 | 5,69 | 34,28 | 192,97 | 0,25 | 42,02 | - | 21,84 | - | - | 1,9 |
| 382 (М) | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | - | 1,33 | - | 133,3 | - | 25,56 | 2 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 25,26 | 12,88 | 127,2 | 717,24 | 0,43 | 44,2 | 0,03 | 235,26 | 158,87 | 102,96 | 6,83 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 99,66 | 93,11 | 481,69 | 3088,31 | 1,229 | 78,46 | 0,252 | 1173,85 | 887,18 | 308,2 | 59,134 |

День двенадцатый – пятница

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 3/37 (С) | Яйцо куриное отварное | 1шт (40г) | 13 | 12 | 1 | 164 | 0,07 | - | 0,25 | 55 | 192 | 12 | 2,5 |
| 9/78 (С) | Каша пшённая молочная жидкая | 250 | 8,45 | 13,02 | 33,75 | 286,02 | 0,12 | 1,12 | 0,32 | 232,32 | 228 | 46,55 | 0,9 |
| 376 (М) | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | 13,6 | - | 11,73 | 2,13 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 35 | 49,55 | 97,6 | 976,39 | 0,356 | 1,95 | 0,612 | 538,92 | 528 | 114,88 | 7,374 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 10 (М.Т) | Зелёный горошек с луком маслом растит. | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 | 11 | 0,68 | 21,45 | 59,95 | 20,80 | 0,68 |
| 11/96 (С) | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 1,4 | 0,6 | 26,25 | 116 | 0,1 | 37,77 | - | 53 | 39,5 | 27,5 | 3,4 |
| 7/65 (С) | Курица отварная | 100 | 22,26 | 14,21 | - | 216,93 | 0,12 | 1,34 | 0,07 | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,24 |
| 348 (М) | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 0,01 | 1,18 | - | 7,94 | - | - | 0,23 |
| 190а (С) | Пюре картофельное с зеленью | 200 | 4,3 | 6,24 | 11,14 | 116,4 | 0,14 | 4,64 | 0,12 | 73,68 | 108,68 | 30,68 | 1,38 |
| 4/44 (С) | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 116 | 0,02 | 0,8 | - | 41 | 3,2 | 22,8 | 0,68 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 34,86 | 28,74 | 117,91 | 872,18 | 0,49 | 56,73 | 0,87 | 247,97 | 354,73 | 160,08 | 9,91 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 161 (С) | Фрукты свежие | 100 | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| | Итого за полдник | | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 5/52 (С) | Капуста тушёная с отварным мясом | 300 | 21,96 | 22,05 | 20,4 | 367,89 | 0,21 | 13,05 | 0,15 | 107,76 | 318,21 | 58,41 | 4,32 |
| 360 (М) | Кисель из повидла | 200 | - | - | 11,76 | 44,16 | - | - | - | 4,8 | 4,68 | - | 0,02 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 28,5 | 24,11 | 91,05 | 692,39 | 0,32 | 13,05 | 0,15 | 147,76 | 322,89 | 102,21 | 6,61 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 110,53 | 110,93 | 378,32 | 2913,86 | 1,376 | 86,13 | 1,672 | 1211,45 | 1395,62 | 441,37 | 27,574 |

День тринадцатый – суббота

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|--|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | |
| 181 (М) | Каша манная молочная | 250 | 7,52 | 5,06 | 41,71 | 242,51 | - | 0,45 | - | 165,8 | - | 21,32 | 0,32 |
| 382 (М) | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | - | 1,33 | - | 133,3 | - | 25,56 | 2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 24,32 | 30,26 | 121,09 | 853,99 | 0,166 | 2,34 | 0,042 | 537,1 | 108 | 91,48 | 4,164 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | |
| 8/77 (С) | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 8,7 | 122,5 | 0,02 | 7 | - | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 35 (К) | Суп вермишелевый | 250 | 2,01 | 1,82 | 16 | 84,37 | 0,05 | 2,4 | - | 11,28 | - | - | 0,52 |
| 298 (М.Т) | Ленивые голубцы | 100 | 8,84 | 5,68 | 12,53 | 136,67 | 0,05 | 12,52 | - | 37,67 | - | - | 1,02 |
| 12/105 (С) | Рис отварной | 200 | 4,58 | 6,18 | 57,2 | 305,94 | 0,05 | - | 0,03 | 17,6 | 63,6 | 13,68 | 1,16 |
| 1/9 (С) | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 | - | 3,2 | - | 14,22 | 2,14 | 3,08 | 0,48 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 28,43 | 26,6 | 127,35 | 858,54 | 0,4 | 33,8 | 0,04 | 160,35 | 281,24 | 194,76 | 10,24 |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | |
| 134 (М.Т) | Фруктовый сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 14 | - | - | 2,8 |
| | Итого за полдник | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 14 | - | - | 2,8 |
| | <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 12/103 (С) | Котлеты рыбные паровые | 100 | 25,23 | 0,59 | 6,47 | 132,11 | 0,02 | - | 0,01 | 43,2 | 273,68 | 23,83 | 0,37 |
| 8/74 (С) | Картофель отварной запечённый с маслом | 200 | 4,08 | 6,58 | 46,62 | 262,02 | 0,22 | 6,86 | 0,04 | 19,56 | 34,34 | 43,52 | 1,9 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 36,11 | 9,28 | 141,68 | 752,02 | 0,35 | 6,96 | 0,05 | 103,16 | 308,02 | 115,55 | 6,08 |
| | <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 101,62 | 74,87 | 461,08 | 2883,45 | 1,136 | 48,5 | 0,172 | 1075,41 | 887,26 | 456,99 | 24,864 |

День четырнадцатый - воскресенье

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 12/107 (С) | Сырники творожные | 200 | 34,34 | 26,94 | 26,12 | 484,3 | 0,12 | 0,46 | 0,16 | 292,16 | 433,16 | 43,24 | 1,54 |
| 376 (М) | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | 13,6 | - | 11,73 | 2,13 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 29 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| | Итого за завтрак | | 42,69 | 46,11 | 88,97 | 941,63 | 0,28 | 0,73 | 0,162 | 338,76 | 433,16 | 89,57 | 5,274 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 12 (М.Т) | Кукуруза консервированная | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,3 | 0,1 | 9,3 | - | 18,66 | 5,78 | 19,53 | 0,66 |
| 88 (М) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0,1 | 7,55 | 34,1 | 0,02 | 9,5 | 0,97 | 75,17 | 34,22 | 14,7 | 0,97 |
| 4/48 (С) | Кнели рыбные отварные | 100 | 16,69 | 7,34 | 4,27 | 149,9 | 0,02 | 0,12 | 0,01 | 59,9 | 251,54 | 20,46 | 0,17 |
| 1/7 (С) | Пюре картофельное | 200 | 4,34 | 6,24 | 15,56 | 135,76 | 0,14 | 4,18 | 0,16 | 73,44 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 211.01 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | - | 16,6 | 64 | 0,01 | - | - | 8,2 | 12,9 | 4,2 | 0,33 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 27,41 | 20,26 | 95,32 | 669,06 | 0,29 | 23,1 | 1,14 | 269,37 | 413,78 | 130,01 | 5,41 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 360 (М) | Кисель из повидла | | - | - | 11,76 | 44,16 | - | - | - | 4,8 | 4,68 | - | 0,02 |
| 2/25 (С) | Оладьи с яблоками | | 7,25 | 3,95 | 31,4 | 190,17 | 0,14 | 1,81 | 0,03 | 75,7 | 119,41 | 28,93 | 1,45 |
| | Итого за полдник | | 7,25 | 3,95 | 43,16 | 234,33 | 0,14 | 1,81 | 0,03 | 80,5 | 124,09 | 28,93 | 1,47 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 184.04 | Котлеты из филе птицы | 100 | 2 | 8,7 | 10,6 | 127 | 0,02 | - | 0,06 | 7,96 | 21,04 | 3,48 | 0,28 |
| 229.03 | Макароны отварные | 200 | 3,7 | 4,4 | 26,4 | 154 | 0,06 | - | 0,02 | 25,8 | 31,4 | 6,85 | 0,57 |
| 378 (М) | Чай с молоком | 200 | 2,6 | 3,7 | 24,38 | 131,8 | - | 14,3 | - | 28,3 | - | 11,9 | 0,91 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 14,84 | 18,86 | 120,27 | 693,14 | 0,19 | 14,3 | 0,08 | 97,26 | 52,44 | 66,03 | 4,03 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 103,95 | 97,71 | 398,48 | 2865,06 | 1,1 | 41,34 | 1,452 | 1046,69 | 1213,47 | 369,74 | 17,664 |
| | Итого за 7 дней | | 669,8 | 645,24 | 3046,05 | 20396,68 | 8,097 | 395,14 | 7,979 | 7675,16 | 7533,47 | 2993,71 | 198,188 |
| | Итого за 14 дней | | 1356,05 | 1332,81 | 6137,21 | 41349,71 | 15,724 | 733,19 | 46,78 | 14667,17 | 14139,66 | 5864,68 | 410,182 |

День четвёртый - четверг

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 1/13 (С) | Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 8,72 | 13,02 | 31,25 | 277,12 | 0,12 | 1,12 | 0,32 | 230,6 | 244,07 | 75,52 | 1,87 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 22 | 37,6 | 114,33 | 841,04 | 0,286 | 1,78 | 0,362 | 473,8 | 352,07 | 124,52 | 5,354 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Огурцы солёные порционно | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 0,02 | 5,55 | - | 23,28 | 28,24 | 13,44 | 0,61 |
| 88 (М) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0,17 | 7,55 | 34,1 | 0,02 | 9,5 | 0,97 | 75,17 | 34,22 | 14,7 | 0,97 |
| 268 (М.Т) | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,5 |
| 348 (М.Т) | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,009 | 37,25 | 0,01 | 1,18 | - | 7,94 | - | - | 0,23 |
| 190а (С) | Пюре картофельное с зеленью | 200 | 4,3 | 6,24 | 11,14 | 116,4 | 0,14 | 4,64 | 0,12 | 73,68 | 108,64 | 30,68 | 1,38 |
| 4/44 (С) | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 116 | 0,02 | 0,8 | - | 41 | 3,2 | 22,8 | 0,68 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 25,63 | 25,57 | 111,27 | 778,3 | 0,31 | 21,82 | 29,84 | 298,82 | 340,68 | 153,75 | 7,67 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (М.Т) | Фруктовый сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 14 | - | - | 2,8 |
| 266.06 | Пирожки печёные с повидлом | 60 | 7,3 | 6,5 | 71,4 | 355 | 0,12 | 0,2 | 0,02 | 23,73 | 80,38 | 14,57 | 1,75 |
| | Итого за полдник | | 8,3 | 6,7 | 91,6 | 447 | 0,14 | 4,2 | 0,02 | 37,73 | 80,38 | 14,57 | 4,55 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 209 (С) | Рыбные тефтели | 100 | 12,47 | 6,97 | 4,98 | 132,53 | 0,08 | 3,37 | 0,03 | 49,58 | 137,82 | 36,54 | 0,64 |
| 12/105 (С) | Рис отварной | 200 | 4,58 | 6,18 | 57,2 | 305,94 | 0,05 | - | 0,03 | 17,6 | 63,6 | 13,68 | 1,16 |
| 376 (М) | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | 13,6 | - | 11,73 | 2,13 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 24,12 | 15,21 | 130,54 | 758,81 | 0,24 | 3,64 | 0,06 | 115,98 | 201,42 | 105,75 | 6,2 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 91,81 | 93,61 | 498,5 | 3152,05 | 1,176 | 32,84 | 30,322 | 1187,13 | 1164,55 | 453,79 | 25,254 |

День одиннадцатый – четверг

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 173 (М) | Каша рисовая вязкая на молоке | 250 | 7,6 | 5,1 | 46,2 | 260,3 | - | 2,51 | - | 277 | - | 99,5 | 2,6 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| Итого за завтрак | | | 20,88 | 29,68 | 129,28 | 824,22 | 0,166 | 3,17 | 0,042 | 520,2 | 108 | 148,5 | 6,084 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная с растит. маслом | 100 | 1,17 | 6,96 | 8,8 | 100,31 | 0,02 | 10 | - | 1,4 | - | - | 37 |
| 41 (К) | Суп перловый | 250 | 1,3 | 1,8 | 12,4 | 68,35 | 0,06 | 12,7 | - | 15,3 | - | - | 0,6 |
| 287 (М) | Тефтели мясные | 100 | 6,78 | 7,53 | 8,58 | 129,17 | 0,04 | 0,38 | - | 21,5 | - | - | 0,62 |
| 348 (М.Т) | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 0,01 | 1,18 | - | 7,94 | - | - | 0,23 |
| 229.03 | Макароны отварные | 200 | 3,7 | 4,4 | 26,4 | 154 | 0,06 | - | 0,02 | 25,8 | 31,4 | 6,85 | 0,57 |
| 159 | Компот из яблок | 200 | 0,13 | 0,15 | 24,2 | 92,91 | 0,013 | 3,3 | - | 11,46 | - | - | 1,03 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| Итого за обед | | | 15,96 | 23,34 | 127,69 | 767,99 | 0,203 | 27,56 | 0,02 | 117,4 | 31,4 | 46,85 | 42,35 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (М.Т) | Фруктовый сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 14 | - | - | 2,8 |
| 256.1 | Булочка школьная | 70 | 7 | 5,8 | 49,5 | 264 | 0,11 | - | - | 14,19 | 68,77 | 11,79 | 0,91 |
| Итого за полдник | | | 8 | 6 | 69,7 | 356 | 0,13 | 4 | - | 28,19 | 68,77 | 11,79 | 3,71 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 1/11 (С) | Суфле рыбное | 100 | 11,64 | 4,46 | 8,03 | 118,82 | 0,07 | 0,85 | 0,03 | 44,92 | 158,87 | 33,6 | 0,66 |
| 105 | Картофель отварной | 200 | 3,3 | 5,69 | 34,28 | 192,97 | 0,25 | 42,02 | - | 21,84 | - | - | 1,9 |
| 382 (М) | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | - | 1,33 | - | 133,3 | - | 25,56 | 2 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| Итого за ужин | | | 25,26 | 12,88 | 127,2 | 717,24 | 0,43 | 44,2 | 0,03 | 235,26 | 158,87 | 102,96 | 6,83 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| Итого за второй ужин | | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| Итого за день | | | 81,86 | 80,43 | 504,63 | 2992,35 | 1,129 | 80,33 | 0,132 | 1161,85 | 557,04 | 365,3 | 60,454 |

Неделя первая
День первый – понедельник

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 173 (М) | Каша рисовая вязкая на молоке | 250 | 7,6 | 5,1 | 46,2 | 260,3 | - | 2,51 | - | 277 | - | 99,5 | 2,6 |
| 382 (М) | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | - | - | - | 133,3 | - | 25,56 | 2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| | Итого за завтрак | | 19,2 | 24,94 | 125,58 | 802,74 | 0,16 | 2,51 | 0,002 | 440,3 | - | 159,66 | 6,204 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 67 (М) | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,98 | - | - | - | 40,4 | - | 23,4 | 1,02 |
| 80.02 | Суп -лапша домашняя | 250 | 4 | 5 | 15,75 | 122,5 | 0,07 | 1,62 | 1,15 | 30,65 | 276,8 | 19,5 | 0,55 |
| 7/65 (С) | Курица отварная | 100 | 22,26 | 14,21 | - | 216,93 | 0,12 | 1,34 | 0,07 | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,24 |
| 348 (М) | Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4 | 37,25 | 0,01 | 1,18 | - | 7,94 | - | - | 0,23 |
| 302 (М) | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 7,6 | 3,3 | 58,4 | 284 | - | - | - | 18,8 | - | 188 | 7,36 |
| 1/9 (С) | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 | - | 3,2 | - | 14,22 | 2,14 | 3,08 | 0,48 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 41,94 | 32,97 | 148,21 | 1046,26 | 0,2 | 7,34 | 1,22 | 162,91 | 422,34 | 292,28 | 13,18 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 161 (С) | Фрукты свежие | 100 | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| | Итого за полдник | | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 268(М.Т) | Биточки мясные | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,5 |
| 1/7 (С) | Пюре картофельное | 200 | 4,34 | 6,24 | 15,56 | 135,76 | 0,14 | 4,18 | 0,16 | 73,44 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 376 (М) | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | 5,2 | - | 4,4 | 1,64 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 26,69 | 19,9 | 119,85 | 722,4 | 0,35 | 4,43 | 28,91 | 157,59 | 275,72 | 111,45 | 6,39 |
| <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 100 | 86,34 | 465,4 | 2944,3 | 0,92 | 28,68 | 30,172 | 1037,6 | 888,06 | 627,59 | 29,454 |

День пятый - пятница

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|---|-----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | |
| 3/37 (С) | Яйцо куриное отварное | 1шт (40г) | 13 | 12 | 1 | 164 | 0,07 | - | 0,25 | 55 | 192 | 12 | 2,5 |
| 181 (М) | Каша манная молочная | 250 | 7,52 | 5,06 | 41,71 | 242,51 | - | 0,45 | - | 165,8 | - | 21,32 | 0,32 |
| 378 (М) | Чай с молоком | 200 | 2,6 | 3,7 | 24,38 | 131,8 | - | 14,3 | - | 28,3 | - | 11,9 | 0,91 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 | 0,16 | - | - | 26 | - | 34 | 1,6 |
| б/н (С) | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 16,5 | 0,18 | 149,7 | - | - | 0,002 | 4 | - | 0,6 | 0,004 |
| 10/88 (С) | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 69,04 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| | Итого за завтрак | | 36,14 | 45,29 | 120,47 | 1024,68 | 0,236 | 15,31 | 0,292 | 487,1 | 300 | 89,82 | 5,574 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | |
| 10 (М.Т) | Зелёный горошек с луком и маслом | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 | 11 | 0,68 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 76 (М.Т) | Рассольник Ленинградский | 250 | 1,99 | 5,11 | 16,92 | 121,75 | 0,09 | 7,53 | - | 24,95 | - | - | 0,93 |
| 184.04 | Котлеты из филе птицы | 100 | 2 | 8,7 | 10,6 | 127 | 0,02 | - | 0,06 | 7,96 | 21,04 | 3,48 | 0,28 |
| 229.03 | Макароны отварные | 200 | 3,7 | 4,4 | 26,4 | 154 | 0,06 | - | 0,02 | 25,8 | 31,4 | 6,85 | 0,57 |
| 1/9 (С) | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 | - | 3,2 | - | 14,22 | 2,14 | 3,08 | 0,48 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 100 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186 | - | - | - | 34 | - | 40 | 2,3 |
| | Итого за обед | | 16,55 | 25,56 | 121,33 | 773,95 | 0,28 | 21,73 | 0,76 | 128,38 | 114,53 | 74,21 | 5,24 |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | |
| 161 (С) | Фрукты свежие | 100 | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| | Итого за полдник | | 0,41 | - | 21 | 46 | 0,01 | 13 | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| | <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 5/53 (С) | Рыба тушёная с овощами в томатном соусе | 100 | 9,47 | 4,97 | 6,9 | 110,21 | 0,07 | 4,32 | 0,005 | 38,58 | 162,02 | 39,86 | 0,74 |
| 8/74 (С) | Картофель отварной запечённый с маслом | 200 | 5,6 | 8,1 | 42,62 | 316,02 | 0,22 | 6,86 | 0,04 | 25,5 | 34,34 | 43,52 | 2,2 |
| 360 (М) | Кисель из повидла | 200 | - | - | 11,76 | 44,16 | - | - | - | 4,8 | 4,68 | - | 0,02 |
| б/н (С) | Хлеб ржаной | 50 | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | - | - | - | 17 | - | 20 | 1,15 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 70 | 5,39 | 1,86 | 37,24 | 187,34 | 0,11 | - | - | 18,2 | - | 23,8 | 1,12 |
| | Итого за ужин | | 21,61 | 15,13 | 120,17 | 750,73 | 0,4 | 11,18 | 0,045 | 104,08 | 201,04 | 127,18 | 5,23 |
| | <u>Второй ужин</u> | | | | | | | | | | | | |
| 2/26 (С) | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| б/н (С) | Хлеб пшеничный | 80 | 6,16 | 2,13 | 42,56 | 214,1 | 0,12 | - | - | 20,8 | - | 27,2 | 1,28 |
| | Итого за второй ужин | | 11,76 | 8,53 | 50,76 | 326,9 | 0,2 | 1,4 | 0,04 | 260,8 | 190 | 55,2 | 1,48 |
| | Итого за день | | 86,47 | 94,51 | 433,73 | 2922,26 | 1,126 | 62,62 | 1,137 | 996,36 | 805,57 | 355,41 | 19,724 |