|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Согласовано:**  Индивидуальный предприниматель Карачурина Виктория Алексеевна  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Карачурина В.А  **М.П.**  . | **Утверждаю:**  Директор МБОУ «Никольская ООШ №9»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Киселева Н.Е.  **МП** | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | | | |
|  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Цикличное десятидневное меню для организации горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, ужин 2) в летних оздоровительных лагерях** | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| **с круглосуточным пребыванием детей и подростков школьного возраста в 2025 году** | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **возрастная категория 7 - 11 лет** | | |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |  | |
| ***Прием пищи*** | | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность*** | | | | ***№ рецептуры*** | | | |  | |  | |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | | | | |  | |
| **Неделя 1, день 1** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Каша рисовая молочная вязкая | 150 | | 5,9 | 4,8 | 29,3 | | 183 | | 302\* | | | |  | | | | | |  | |
| Бутерброд с сыром | 50 | | 7,3 | 9,8 | 11,6 | | 164 | | 3\* | | | |  | | | | | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,6 | 2,8 | 22,5 | | 128 | | 692\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **500** | | **17,1** | **17,7** | **74,3** | | **519** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из свежих помидоров с зеленым луком | 60 | | 0,5 | 3,6 | 5,1 | | 50 | | 19\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей | 200 | | 4,8 | 4,3 | 28,5 | | 173 | | 140\* | | | |  | | | | | |  | |
| Биточек рубленый из птицы | 100 | | 15,8 | 13 | 15,5 | | 243 | | 498\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рагу из овощей | 150 | | 5,8 | 8,5 | 33,6 | | 235 | | 54-9г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | | 0,2 | 0,2 | 30 | | 122 | | 358\*\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 33 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **750** | | **29,9** | **30,5** | **129,7** | | **908** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | | 92 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Ватрушка с творогом | 100 | | 12,7 | 13,0 | 32,5 | | 298 | | 740\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,7** | **13,1** | **55,5** | | **390** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Салат из свеклы отварной | 60 | | 1 | 5,6 | 12,3 | | 103 | | 54-13р\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Плов из булгура с курицей | 200 | | 15,5 | 12,9 | 45,7 | | 368 | | 54-26м\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **500** | | **19,2** | **19,1** | **81,7** | | **581** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **84,7** | **86,8** | **371** | | **2593** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 1, день 2** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Макароные изделия, запеченные с яйцом | 150 | | 11,2 | 10,6 | 23,5 | | 238 | | 208\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Вафля | 50 | | 3,9 | 6,1 | 23 | | 160 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **520** | | **17** | **17,6** | **77,5** | | **534** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из редиса с огурцами | 60 | | 0,5 | 3,6 | 6,1 | | 56 | | 13\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 200 | | 3,9 | 5,6 | 27,5 | | 174 | | 110\* | | | |  | | | | | |  | |
| Гуляш | 100 | | 13,9 | 14 | 12,8 | | 232 | | 437\* | | | |  | | | | | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,4 | 6,5 | 38,2 | | 248 | | 297\* | | | |  | | | | | |  | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | | 0,1 | 0,1 | 27,6 | | 110 | | 383\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **750** | | **29,6** | **30,5** | **129,2** | | **907** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | | 144 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Булочка сдобная | 100 | | 6,8 | 8,2 | 36,2 | | 245 | | 466\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,8** | **13,2** | **55,2** | | **389** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Салат из квашеной капусты | 60 | | 1 | 3 | 10,6 | | 70 | | 45\* | | | |  | | | | | |  | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | | 15,8 | 14,5 | 36,4 | | 345 | | 436\* | | | |  | | | | | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | | 92 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **500** | | **19,4** | **18,2** | **83,4** | | **577** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **84,6** | **85,9** | **375,3** | | **2602** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 1, день 3** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | | 15,2 | 16,5 | 40,5 | | 368 | | 54-1т\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 130 | | 0,4 | 0,4 | 13,5 | | 57 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **505** | | **17,2** | **17,5** | **74,3** | | **517** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60 | | 0,7 | 4,7 | 8,2 | | 77 | | 46\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | 200 | | 5,1 | 5,4 | 28,5 | | 184 | | 135\* | | | |  | | | | | |  | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | | 20,8 | 19,5 | 47,5 | | 450 | | 450\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | 200 | | 0,2 | 0,1 | 28 | | 112 | | 631\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **700** | | **29,6** | **30,6** | **129,2** | | **910** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | | 144 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Плюшка | 100 | | 6,6 | 7,9 | 35,9 | | 243 | | 760\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **54,9** | | **387** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Винегрет овощной | 60 | | 0,8 | 3,5 | 8,5 | | 70 | | 71\* | | | |  | | | | | |  | |
| Поджарка из свинины | 100 | | 12,6 | 10,8 | 9,8 | | 190 | | 599\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рис отварной | 150 | | 3,5 | 4,9 | 36,8 | | 210 | | 511\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **550** | | **19,6** | **19,8** | **78,8** | | **580** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **84,8** | **87,2** | **367,2** | | **2589** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 1, день 4** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Каша Янтарная молочная (из пшена с яблоками) | 150 | | 9,4 | 8,8 | 29,5 | | 238 | | 297\* | | | |  | | | | | |  | |
| Бутерброд с джемом | 50 | | 2,4 | 4,5 | 20,4 | | 130 | | 2\* | | | |  | | | | | |  | |
| Какао с молоком | 200 | | 4,8 | 3,8 | 12,5 | | 102 | | 693\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **500** | | **16,9** | **17,4** | **73,3** | | **514** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат "Весна" | 60 | | 1,6 | 4,6 | 9,8 | | 87 | | 28\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей | 200 | | 4,7 | 5,5 | 29,5 | | 189 | | 132\* | | | |  | | | | | |  | |
| Котлета рыбная | 100 | | 16,8 | 13,8 | 15,5 | | 252 | | 54-7р\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Картофельное пюре | 150 | | 3,6 | 5,4 | 27,3 | | 172 | | 520\* | | | |  | | | | | |  | |
| Напиток лимонный | 200 | | 0,2 | 0,1 | 30 | | 119 | | 358\*\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **750** | | **29,7** | **30,3** | **129,1** | | **906** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | | 92 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 100 | | 12,6 | 12,8 | 32,1 | | 296 | | 498\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **55,1** | | **388** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Огурец свежий (порционно) | 60 | | 0,5 | 0 | 4,5 | | 20 | | 54-23з\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Тефтели мясные в томатном соусе | 130 | | 11,5 | 12,8 | 18,5 | | 240 | | 461\* | | | |  | | | | | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | | 5,4 | 4,8 | 36 | | 205 | | 54-9г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **585** | | **20,1** | **18,2** | **82,4** | | **575** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **85,1** | **85,2** | **369,9** | | **2578** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 1, день 5** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Оладьи с молоком сгущенным | 150 | | 10,8 | 13,2 | 41,7 | | 330 | | 365\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Творожок для детского питания в индивидуальной упаковке | 100 | | 5,8 | 3,9 | 11,6 | | 106 | | 3\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **550** | | **17** | **17,4** | **74,5** | | **520** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из моркови с яблоком и курагой | 60 | | 1,1 | 3,9 | 6,5 | | 64 | | 71\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной, с курицей | 200 | | 4,8 | 5,1 | 25,6 | | 168 | | 124\* | | | |  | | | | | |  | |
| Бефстроганов из филе птицы | 100 | | 16,9 | 15,6 | 11,8 | | 258 | | 423\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рис отварной | 150 | | 3,5 | 4,9 | 36,8 | | 210 | | 511\* | | | |  | | | | | |  | |
| Компот из кураги | 200 | | 0,5 | 0,1 | 32,4 | | 133 | | 631\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **750** | | **29,6** | **30,5** | **130** | | **920** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | | 144 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Булочка домашняя | 100 | | 7,2 | 8,5 | 37 | | 254 | | 769\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **13,2** | **13,5** | **56** | | **398** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Горошек зеленый | 60 | | 0,5 | 0,2 | 2,4 | | 11 | | 54-20з\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Шницель рубленый мясной | 100 | | 14,5 | 14,8 | 13,5 | | 248 | | 54-9г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Картофель отварной с зеленью | 150 | | 2,6 | 3,2 | 28,6 | | 155 | | 203\* | | | |  | | | | | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | | 92 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **550** | | **20,2** | **19** | **80,9** | | **576** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **85,8** | **86,7** | **371** | | **2609** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 1, день 6** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Пудинг творожный с молоком сгущенным | 150 | | 15,5 | 16,5 | 41,5 | | 380 | | 349\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 130 | | 0,4 | 0,4 | 13,5 | | 57 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **505** | | **17,5** | **17,5** | **75,3** | | **529** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из квашеной капусты | 60 | | 1 | 3 | 10,6 | | 70 | | 45\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей | 200 | | 4,8 | 4,3 | 28,5 | | 173 | | 140\* | | | |  | | | | | |  | |
| Запеканка картофельная с мясом, с соусом | 200 | | 15,7 | 20,5 | 45,5 | | 438 | | 291\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | 200 | | 0,2 | 0,1 | 28 | | 112 | | 631\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **700** | | **24,5** | **28,8** | **129,6** | | **880** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | | 92 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Булочка молочная | 100 | | 13,2 | 12,5 | 34,5 | | 308 | | 479\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **13,2** | **12,6** | **57,5** | | **400** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Огурец свежий (порционно) | 60 | | 0,5 | 0 | 4,5 | | 20 | | 54-23з\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Гуляш | 100 | | 13,9 | 14 | 12,8 | | 232 | | 437\* | | | |  | | | | | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,4 | 6,5 | 38,2 | | 248 | | 297\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **550** | | **25,5** | **20,9** | **79,2** | | **610** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **86,5** | **86,2** | **371,6** | | **2614** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 1, день 7** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Вермишель отварная молочная | 150 | | 8,8 | 4,8 | 38,5 | | 235 | | 160\* | | | |  | | | | | |  | |
| Яйцо вареное | 50 | | 6,1 | 4,8 | 0 | | 69 | | 337\* | | | |  | | | | | |  | |
| Бутерброд с маслом | 30 | | 1,8 | 7,9 | 12,5 | | 130 | | 1\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **530** | | **17,1** | **17,8** | **72,5** | | **518** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из свежих помидоров с зеленым луком | 60 | | 0,5 | 3,6 | 5,1 | | 50 | | 19\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | | 5,6 | 6,8 | 20 | | 167 | | 54-5с\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Плов из булгура с курицей | 200 | | 15,5 | 12,9 | 45,7 | | 368 | | 54-26м\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,5 | 0,1 | 23,5 | | 98 | | 639\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **700** | | **24,9** | **24,3** | **111** | | **770** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | | 144 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Плюшка | 100 | | 6,6 | 7,9 | 35,9 | | 243 | | 760\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **54,9** | | **387** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Огурец соленый (порционно) | 60 | | 0,5 | 0,1 | 1 | | 7 | | 39\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Биточек рубленый из птицы | 100 | | 15,8 | 13 | 15,5 | | 243 | | 498\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рагу из овощей | 150 | | 5,8 | 8,5 | 33,6 | | 235 | | 54-9г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **555** | | **24,8** | **22,2** | **73,5** | | **595** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **85,2** | **83,6** | **342,2** | | **2465** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 2, день 1** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | | 6,2 | 4,9 | 29,3 | | 187 | | 297\* | | | |  | | | | | |  | |
| Бутерброд с сыром | 50 | | 7,3 | 9,8 | 11,6 | | 164 | | 3\* | | | |  | | | | | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,6 | 2,8 | 22,5 | | 128 | | 692\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **500** | | **17,4** | **17,8** | **74,3** | | **523** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 60 | | 0,5 | 4,6 | 8,8 | | 77 | | 54-5з\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | | 6,2 | 4,8 | 23,8 | | 164 | | 181\* | | | |  | | | | | |  | |
| Шницель рубленый мясной | 100 | | 14,5 | 14,8 | 13,5 | | 248 | | 54-9г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | | 5,4 | 4,8 | 36 | | 205 | | 54-9г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | | 0,2 | 0,2 | 30 | | 125 | | 358\*\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **750** | | **29,6** | **30,1** | **129,1** | | **906** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | | 92 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Ватрушка с творогом | 100 | | 12,7 | 13 | 32,5 | | 298 | | 740\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,7** | **13,1** | **55,5** | | **390** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Горошек зеленый | 60 | | 0,5 | 0 | 2,4 | | 11 | | 54-20з\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Голубцы ленивые | 200 | | 16,1 | 18,7 | 52,8 | | 452 | | 386\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **500** | | **19,3** | **19,5** | **78,6** | | **573** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **84,8** | **86,9** | **367,5** | | **2587** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 2, день 2** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Омлет с зеленым горошком | 150 | | 11,4 | 10,4 | 9,2 | | 176 | | 262\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10,3 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Печенье | 50 | | 3,9 | 6,1 | 34 | | 206 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **525** | | **17,2** | **17,4** | **74,2** | | **518** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60 | | 1,5 | 5,5 | 7,6 | | 85 | | 46\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Свекольник с курицей и сметаной | 200 | | 3,2 | 5,2 | 29 | | 174 | | 54-18с\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Печень говяжья по-строгановски | 100 | | 13,6 | 12,5 | 10,8 | | 210 | | 431\* | | | |  | | | | | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,4 | 6,5 | 38,2 | | 246 | | 297\* | | | |  | | | | | |  | |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,1 | 0,1 | 28 | | 110 | | 631\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **750** | | **29,6** | **30,7** | **130,1** | | **912** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | | 144 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Булочка сдобная | 100 | | 6,8 | 8,2 | 36,2 | | 245 | | 466\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,8** | **13,2** | **55,2** | | **389** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Салат из квашеной капусты | 60 | | 1 | 3 | 10,6 | | 70 | | 45\* | | | |  | | | | | |  | |
| Котлета мясная рубленая | 100 | | 12,4 | 10,8 | 18,8 | | 225 | | 451\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Картофельное пюре | 150 | | 3,6 | 5,4 | 27,3 | | 172 | | 520\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **550** | | **19,7** | **19,8** | **80,1** | | **577** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **85,1** | **87,5** | **370** | | **2591** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 2, день 3** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | | 15,2 | 16,5 | 40,5 | | 368 | | 54-1т\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 130 | | 0,4 | 0,4 | 13,5 | | 57 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **505** | | **17,2** | **17,5** | **74,3** | | **517** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60 | | 0,7 | 4,7 | 8,2 | | 77 | | 46\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | 200 | | 5,1 | 5,4 | 28,5 | | 184 | | 135\* | | | |  | | | | | |  | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | | 20,8 | 19,5 | 47,5 | | 450 | | 450\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | 200 | | 0,2 | 0,1 | 28 | | 112 | | 631\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **700** | | **29,6** | **30,6** | **129,2** | | **910** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | | 144 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Плюшка | 100 | | 6,6 | 7,9 | 35,9 | | 243 | | 760\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **54,9** | | **387** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Огурец свежий (порционно) | 60 | | 0,5 | 0 | 4,5 | | 20 | | 54-23з\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Тефтели мясные в томатном соусе | 130 | | 11,5 | 12,8 | 18,5 | | 240 | | 461\* | | | |  | | | | | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | | 5,4 | 4,8 | 36 | | 205 | | 54-9г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **580** | | **20,1** | **18,2** | **82,7** | | **575** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **85,3** | **85,6** | **371,1** | | **2584** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 2, день 4** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Каша Дружба молочная жидкая | 150 | | 9,3 | 8,6 | 30,5 | | 241 | | 311\* | | | |  | | | | | |  | |
| Бутерброд с джемом | 50 | | 2,4 | 4,5 | 20,4 | | 130 | | 2\* | | | |  | | | | | |  | |
| Какао с молоком | 200 | | 4,8 | 3,8 | 12,5 | | 102 | | 693\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **500** | | **16,8** | **17,2** | **74,3** | | **517** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | | 0,6 | 3,6 | 8,7 | | 70 | | 7\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей | 200 | | 4,7 | 5,5 | 29,5 | | 189 | | 132\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100 | | 16,8 | 15,2 | 12,5 | | 265 | | 54-9р | | | |  | | | | | |  | |
| Картофель отварной в молоке | 150 | | 4,8 | 5,9 | 33,5 | | 165 | | 54-10г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Напиток лимонный | 200 | | 0,2 | 0,1 | 30 | | 119 | | 358\*\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **750** | | **29,9** | **31,2** | **131,2** | | **895** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | | 92 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Булочка молочная | 100 | | 13,2 | 12,5 | 34,5 | | 308 | | 479\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **13,2** | **12,6** | **57,5** | | **400** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Винегрет овощной | 60 | | 0,8 | 3,5 | 8,5 | | 70 | | 71\* | | | |  | | | | | |  | |
| Поджарка из свинины | 100 | | 12,6 | 10,8 | 9,8 | | 190 | | 599\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,4 | 6,5 | 38,2 | | 246 | | 297\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **555** | | **24,5** | **21,4** | **79,9** | | **616** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **90,2** | **88,8** | **372,9** | | **2623** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 2, день 5** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Макаронные изделия отварные с тертым сыром | 150 | | 11,1 | 10,4 | 21,4 | | 222 | | 333\* | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Вафля | 50 | | 3,9 | 6,1 | 22,5 | | 160 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **525** | | **16,9** | **17,4** | **75,1** | | **518** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат "Весна" | 60 | | 1,6 | 4,6 | 9,8 | | 87 | | 28\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной, с курицей | 200 | | 4,8 | 5,1 | 25,6 | | 168 | | 124\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрикадельки из мяса птицы в соусе | 150 | | 16,8 | 14,7 | 8,5 | | 230 | | 360\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рис отварной | 150 | | 3,5 | 4,9 | 36,8 | | 210 | | 511\* | | | |  | | | | | |  | |
| Компот из кураги | 200 | | 0,5 | 0,1 | 32,4 | | 133 | | 631\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **800** | | **30** | **30,3** | **130,1** | | **915** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | | 144 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Плюшка | 100 | | 6,6 | 7,9 | 36 | | 243 | | 760\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **55** | | **387** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Огурец соленый (порционно) | 60 | | 0,5 | 0,1 | 1 | | 7 | | 39\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | | 15,8 | 14,5 | 36,4 | | 345 | | 436\* | | | |  | | | | | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый | 200 | | 0,0 | 0,1 | 23 | | 92 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **500** | | **18,9** | **15,3** | **73,8** | | **514** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **84,2** | **82,3** | **363,9** | | **2529** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 2, день 6** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Оладьи с молоком сгущенным | 150 | | 10,8 | 13,2 | 41,7 | | 330 | | 365\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Творожок для детского питания в индивидуальной упаковке | 100 | | 5,8 | 3,9 | 11,6 | | 106 | | 3\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **550** | | **17** | **17,4** | **74,5** | | **520** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 60 | | 0,5 | 4,6 | 8,8 | | 77 | | 54-5з\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | | 6,2 | 4,8 | 23,8 | | 164 | | 181\* | | | |  | | | | | |  | |
| Котлета мясная рубленая | 100 | | 12,4 | 10,8 | 18,8 | | 225 | | 451\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | | 5,4 | 4,8 | 36 | | 205 | | 54-9г\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,5 | 0,1 | 24 | | 98 | | 639\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **750** | | **27,8** | **26** | **127,9** | | **856** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | | 144 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Булочка домашняя | 100 | | 7,2 | 8,5 | 36,5 | | 254 | | 769\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **13,2** | **13,5** | **55,5** | | **398** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60 | | 0,7 | 4,7 | 8,2 | | 77 | | 46\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Бефстроганов из филе птицы | 100 | | 16,9 | 15,6 | 11,8 | | 258 | | 423\* | | | |  | | | | | |  | |
| Рис отварной | 150 | | 3,5 | 4,9 | 36,8 | | 210 | | 511\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | | 40 | | 686\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **555** | | **23,8** | **25,8** | **80,2** | | **655** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **87,6** | **89,1** | **368,1** | | **2624** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Неделя 2, день 7** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
| завтрак | | Каша овсяная молочная жидкая | 150 | | 5,2 | 4,6 | 38,5 | | 216 | | 311\* | | | |  | | | | | |  | |
| Бутерброд с сыром | 50 | | 7,3 | 9,8 | 11,6 | | 164 | | 3\* | | | |  | | | | | |  | |
| Какао с молоком | 200 | | 4,8 | 3,8 | 12,5 | | 102 | | 693\* | | | |  | | | | | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | | 44 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за завтрак:** | **500** | | **17,6** | **18,5** | **73,5** | | **526** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| обед | | Салат из моркови с яблоком и курагой | 60 | | 1,1 | 3,9 | 6,5 | | 64 | | 71\* | | | |  | | | | | |  | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | | 5,6 | 6,8 | 20 | | 167 | | 54-5с\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Голубцы ленивые | 200 | | 16,1 | 18,7 | 52,8 | | 452 | | 386\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | | 0,1 | 0,1 | 27,6 | | 110 | | 383\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | | 35 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | 52 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за обед:** | **700** | | **25,7** | **30,4** | **123,9** | | **880** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| полдник | | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | | 92 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
| Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 100 | | 12,6 | 12,8 | 32,1 | | 296 | | 498\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **55,1** | | **388** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | Салат из квашеной капусты | 60 | | 1 | 3 | 10,6 | | 70 | | 45\* | | | |  | | | | | |  | |
| Запеканка картофельная с мясом, с соусом | 200 | | 15,7 | 20,5 | 45,5 | | 438 | | 291\*\*\*\* | | | |  | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10,3 | | 40 | | 685\* | | | |  | | | | | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | 0,6 | 13,4 | | 70 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин:** | **500** | | **19,4** | **24,1** | **79,8** | | **618** | |  | | | |  | | | | | |  | |
| ужин 2 | | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 200 | | 5,8 | 6,4 | 30 | | 195 | | тк | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за ужин 2:** | **200** | | **5,8** | **6,4** | **30** | | **195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **итого за день:** |  | | **81,1** | **92** | **362,3** | | **2607,0** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:** |  | | **1195** | **1214** | **5144** | | **36195** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **Среднее значение за период** |  | | **85** | **87** | **367** | | **2585** | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | | **ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение** |  | | **1** | **1** | **4** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **возрастная категория 12 лет и старше** | | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | | | | ***Энергетическая ценность*** | | | ***№ рецептуры*** | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***белки*** | | ***жиры*** | | ***углеводы*** | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 1** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша рисовая молочная вязкая | | 200 | 8,6 | | 7,4 | | 38,9 | | 261 | | | 302\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с сыром | | 50 | 7,3 | | 9,8 | | 11,6 | | 164 | | | 3\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,6 | | 2,8 | | 22,5 | | 128 | | | 692\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **550** | **19,8** | | **20,3** | | **83,9** | | **597** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих помидоров с зеленым луком | | 100 | 1,2 | | 6,0 | | 8,5 | | 90 | | | 19\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей | | 250 | 6,8 | | 5,4 | | 35,6 | | 224 | | | 140\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Биточек рубленый из птицы | | 100 | 15,8 | | 13 | | 15,5 | | 243 | | | 498\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из овощей | | 180 | 7,9 | | 10,2 | | 40,3 | | 282 | | | 54-9г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток яблочно-лимонный | | 200 | 0,2 | | 0,2 | | 30 | | 122 | | | 358\*\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 33 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **870** | **34,7** | | **35,7** | | **146,9** | | **1046** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Ватрушка с творогом | | 100 | 12,7 | | 13,0 | | 32,5 | | 298 | | | 740\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,7** | | **13,1** | | **55,5** | | **390** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Салат из свеклы отварной | | 100 | 1,7 | | 9,3 | | 20,4 | | 175 | | | 54-13р\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плов из булгура с курицей | | 250 | 21,8 | | 15,9 | | 60,7 | | 479 | | | 54-26м\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **590** | **26,2** | | **25,8** | | **104,8** | | **764** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **99,2** | | **101,3** | | **421,1** | | **2992** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 2** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Макаронные изделия, запеченные с яйцом | | 200 | 13,9 | | 13,2 | | 30,3 | | 302 | | | 208\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Вафля | | 50 | 3,9 | | 6,1 | | 23 | | 160 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **570** | **20** | | **20,2** | | **84,3** | | **598** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из редиса с огурцами | | 100 | 1,2 | | 6,7 | | 10,1 | | 105 | | | 13\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | | 250 | 5,9 | | 6,2 | | 34,4 | | 218 | | | 110\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гуляш | | 100 | 13,9 | | 14 | | 12,8 | | 232 | | | 437\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,5 | | 7,8 | | 45,8 | | 298 | | | 297\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кисель из свежих яблок | | 200 | 0,1 | | 0,1 | | 27,6 | | 110 | | | 383\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **870** | **34,4** | | **35,5** | | **147,7** | | **1050** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | | 200 | 6 | | 5 | | 19 | | 144 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка сдобная | | 100 | 6,8 | | 8,2 | | 36,2 | | 245 | | | 466\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,8** | | **13,2** | | **55,2** | | **389** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Салат из квашеной капусты | | 100 | 1,7 | | 5 | | 17,6 | | 122 | | | 45\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Жаркое по-домашнему | | 250 | 21,8 | | 20,5 | | 50,5 | | 480 | | | 436\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **590** | **26,1** | | **26,2** | | **104,5** | | **764** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **98,8** | | **101,5** | | **421,7** | | **2996** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 3** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | | 200 | 18,2 | | 19,2 | | 50,5 | | 452 | | | 54-1т\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | | 205 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 130 | 0,4 | | 0,4 | | 13,5 | | 57 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **555** | **20,2** | | **20,2** | | **84,3** | | **601** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | | 100 | 1,2 | | 7,8 | | 13,6 | | 126 | | | 46\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | | 250 | 6,5 | | 6,8 | | 35,6 | | 228 | | | 135\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | | 250 | 23,8 | | 20,5 | | 53,5 | | 498 | | | 450\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | | 200 | 0,2 | | 0,1 | | 28 | | 112 | | | 631\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **840** | **34,5** | | **36,1** | | **147,7** | | **1051** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | | 200 | 6 | | 5 | | 19 | | 144 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плюшка | | 100 | 6,6 | | 7,9 | | 35,9 | | 243 | | | 760\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,6** | | **12,9** | | **54,9** | | **387** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Винегрет овощной | | 100 | 2,8 | | 7,8 | | 20,5 | | 165 | | | 71\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Поджарка из свинины | | 100 | 12,6 | | 10,8 | | 9,8 | | 190 | | | 599\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рис отварной | | 180 | 5,2 | | 5,9 | | 44,2 | | 245 | | | 511\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **620** | **23,3** | | **25,1** | | **98,2** | | **710** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **96,4** | | **100,7** | | **415,1** | | **2944** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 4** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша Янтарная молочная (из пшена с яблоками) | | 200 | 12,3 | | 11,7 | | 39,2 | | 318 | | | 297\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с джемом | | 50 | 2,4 | | 4,5 | | 20,4 | | 130 | | | 2\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Какао с молоком | | 200 | 4,8 | | 3,8 | | 12,5 | | 102 | | | 693\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **550** | **19,8** | | **20,3** | | **83,0** | | **594** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат "Весна" | | 100 | 2,7 | | 7,6 | | 16,3 | | 146 | | | 28\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей | | 250 | 6,2 | | 6,9 | | 36,9 | | 235 | | | 132\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Котлета рыбная | | 100 | 16,8 | | 13,8 | | 15,5 | | 252 | | | 54-7р\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Картофельное пюре | | 180 | 5,6 | | 6,5 | | 32,8 | | 210 | | | 520\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток лимонный | | 200 | 0,2 | | 0,1 | | 30 | | 119 | | | 358\*\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **870** | **34,26** | | **35,8** | | **148,5** | | **1049** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пирожок печеный с вареной сгущенкой | | 100 | 12,6 | | 12,8 | | 32,1 | | 296 | | | 498\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,6** | | **12,9** | | **55,1** | | **388** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Огурец свежий (порционно) | | 100 | 0,9 | | 0 | | 7,5 | | 33 | | | 54-23з\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Тефтели мясные в томатном соусе | | 130 | 11,5 | | 12,8 | | 18,5 | | 240 | | | 461\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,8 | | 5,8 | | 43 | | 255 | | | 54-9г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | | 205 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **655** | **21,9** | | **19,2** | | **92,6** | | **638** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **94,4** | | **94,6** | | **409,2** | | **2864** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 5** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Оладьи с молоком сгущенным | | 200 | 13,6 | | 16 | | 51,4 | | 408 | | | 365\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Творожок детский в индивидуальной упаковке | | 100 | 5,8 | | 3,9 | | 11,6 | | 106 | | | 3\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **600** | **20** | | **20,2** | | **84,2** | | **598** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из моркови с яблоком и курагой | | 100 | 1,9 | | 6,5 | | 10,8 | | 110 | | | 71\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной, с курицей | | 250 | 6,8 | | 6,4 | | 32,0 | | 215 | | | 124\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бефстроганов из филе птицы | | 100 | 16,9 | | 15,6 | | 11,8 | | 258 | | | 423\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рис отварной | | 180 | 5,2 | | 5,9 | | 44,2 | | 245 | | | 511\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из кураги | | 200 | 0,5 | | 0,1 | | 32,4 | | 133 | | | 631\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **870** | **34,1** | | **35,4** | | **148** | | **1048** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | | 200 | 6 | | 5 | | 19 | | 144 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка домашняя | | 100 | 7,2 | | 8,5 | | 37 | | 254 | | | 769\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **13,2** | | **13,5** | | **56** | | **398** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Горошек зеленый | | 100 | 0,9 | | 0,4 | | 4,2 | | 24 | | | 54-20з\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Шницель рубленый мясной | | 100 | 14,5 | | 14,8 | | 13,5 | | 248 | | | 54-9г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Картофель отварной с зеленью | | 180 | 3,6 | | 4,8 | | 36,5 | | 207 | | | 203\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **620** | **21,6** | | **21** | | **90,6** | | **641** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **94,5** | | **96,2** | | **408,5** | | **2880** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 6** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Пудинг творожный с молоком сгущенным | | 200 | 20,6 | | 21,9 | | 55,2 | | 505 | | | 349\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | | 205 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 130 | 0,4 | | 0,4 | | 13,5 | | 57 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **555** | **22,6** | | **22,9** | | **89,0** | | **654** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из квашеной капусты | | 100 | 1,7 | | 5 | | 17,6 | | 122 | | | 45\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей | | 250 | 6,8 | | 5,4 | | 35,6 | | 224 | | | 140\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Запеканка картофельная с мясом, с соусом | | 250 | 19,6 | | 25,6 | | 56,8 | | 545 | | | 291\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | | 200 | 0,2 | | 0,1 | | 28 | | 112 | | | 631\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **840** | **31,1** | | **37** | | **155** | | **1090** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка молочная | | 100 | 13,2 | | 12,5 | | 34,5 | | 308 | | | 479\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **13,2** | | **12,6** | | **57,5** | | **400** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Огурец свежий (порционно) | | 100 | 0,9 | | 0 | | 7,5 | | 33 | | | 54-23з\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гуляш | | 100 | 13,9 | | 14 | | 12,8 | | 232 | | | 437\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,5 | | 7,8 | | 45,8 | | 298 | | | 297\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **620** | **28,0** | | **22,2** | | **89,8** | | **673** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **100,7** | | **101,1** | | **421,3** | | **3012** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 7** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Вермишель отварная молочная | | 200 | 11,7 | | 6,5 | | 51,2 | | 310 | | | 160\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо вареное | | 50 | 6,1 | | 4,8 | | 0 | | 69 | | | 337\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с маслом | | 30 | 1,8 | | 7,9 | | 12,5 | | 130 | | | 1\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **580** | **20** | | **19,5** | | **85,2** | | **593** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих помидоров с зеленым луком | | 100 | 1,2 | | 6 | | 8,5 | | 90 | | | 19\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | | 250 | 8,6 | | 8,5 | | 25 | | 208 | | | 54-5с\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плов из булгура с курицей | | 250 | 21,8 | | 15,9 | | 60,7 | | 479 | | | 54-26м\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,5 | | 0,1 | | 23,5 | | 98 | | | 639\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **840** | **34,9** | | **31,4** | | **135** | | **962** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | | 200 | 6 | | 5 | | 19 | | 144 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плюшка | | 100 | 6,6 | | 7,9 | | 35,9 | | 243 | | | 760\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,6** | | **12,9** | | **54,9** | | **387** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Огурец соленый (порционно) | | 100 | 0,9 | | 0,2 | | 1,7 | | 12 | | | 39\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Биточек рубленый из птицы | | 100 | 15,8 | | 13 | | 15,5 | | 243 | | | 498\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из овощей | | 180 | 7,9 | | 10,2 | | 40,3 | | 282 | | | 54-9г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | | 205 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **625** | **27,3** | | **24** | | **80,9** | | **647** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **100,6** | | **94,2** | | **385,7** | | **2784** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 1** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | | 200 | 8,8 | | 6,5 | | 38,8 | | 253 | | | 297\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с сыром | | 50 | 7,3 | | 9,8 | | 11,6 | | 164 | | | 3\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,6 | | 2,8 | | 22,5 | | 128 | | | 692\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **550** | **20** | | **19,4** | | **83,8** | | **589** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | | 100 | 1,2 | | 7,7 | | 14,6 | | 130 | | | 54-5з\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с рыбой | | 250 | 9,5 | | 6 | | 29,8 | | 205 | | | 181\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Шницель рубленый мясной | | 100 | 14,5 | | 14,8 | | 13,5 | | 248 | | | 54-9г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,8 | | 5,8 | | 43,2 | | 255 | | | 54-9г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток яблочно-лимонный | | 200 | 0,2 | | 0,2 | | 30 | | 125 | | | 358\*\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **870** | **35** | | **35,4** | | **148,1** | | **1050** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Ватрушка с творогом | | 100 | 12,7 | | 13 | | 32,5 | | 298 | | | 740\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,7** | | **13,1** | | **55,5** | | **390** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Горошек зеленый | | 100 | 0,9 | | 0 | | 4,2 | | 24 | | | 54-20з\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Голубцы ленивые | | 250 | 20,5 | | 23,4 | | 66 | | 565 | | | 386\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **590** | **24,1** | | **24,4** | | **93,6** | | **699** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **97,6** | | **98,7** | | **411** | | **2923** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 2** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Омлет с зеленым горошком | | 200 | 14,1 | | 13,2 | | 19,2 | | 256 | | | 262\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | | 205 | 0,1 | | 0 | | 10,3 | | 40 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Печенье | | 50 | 3,9 | | 6,1 | | 34 | | 206 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **575** | **19,9** | | **20,2** | | **84,2** | | **598** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | | 100 | 2,5 | | 9,2 | | 12,6 | | 143 | | | 46\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Свекольник с курицей и сметаной | | 250 | 5,2 | | 5,1 | | 34 | | 203 | | | 54-18с\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Печень говяжья по-строгановски | | 100 | 13,6 | | 12,5 | | 10,8 | | 210 | | | 431\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,5 | | 7,8 | | 45,8 | | 298 | | | 297\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из свежих яблок | | 200 | 0,1 | | 0,1 | | 28 | | 110 | | | 631\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **870** | **34,7** | | **35,6** | | **147,8** | | **1051** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | | 200 | 6 | | 5 | | 19 | | 144 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка сдобная | | 100 | 6,8 | | 8,2 | | 36,2 | | 245 | | | 466\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,8** | | **13,2** | | **55,2** | | **389** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Салат из квашеной капусты | | 100 | 1,7 | | 5 | | 17,6 | | 122 | | | 45\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Котлета мясная рубленая | | 100 | 12,4 | | 10,8 | | 18,8 | | 225 | | | 451\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Картофельное пюре | | 180 | 5,6 | | 6,5 | | 32,8 | | 210 | | | 520\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **620** | **22,4** | | **22,9** | | **92,6** | | **667** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **95,6** | | **98,3** | | **410** | | **2900** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 3** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | | 200 | 18,2 | | 19,2 | | 50,5 | | 452 | | | 54-1т\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 130 | 0,4 | | 0,4 | | 14,2 | | 60 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **550** | **20,2** | | **20,2** | | **85,3** | | **604** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Огурец соленый (порционно) | | 100 | 0,9 | | 0,2 | | 1,7 | | 12 | | | 39\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | | 250 | 6,5 | | 6,8 | | 35,6 | | 228 | | | 135\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Мясо, тушенное в соусе с овощами | | 250,00 | 24,5 | | 27,3 | | 64,3 | | 612 | | | 450\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | | 200 | 0,2 | | 0,1 | | 28 | | 112 | | | 631\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20,00 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20,00 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **840** | **34,9** | | **35,3** | | **146,6** | | **1051** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | | 200 | 6 | | 5 | | 19 | | 144 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плюшка | | 100 | 6,6 | | 7,9 | | 35,9 | | 243 | | | 760\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,6** | | **12,9** | | **54,9** | | **387** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Огурец свежий (порционно) | | 100 | 0,9 | | 0 | | 7,5 | | 33 | | | 54-23з\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Тефтели мясные в томатном соусе | | 130 | 11,5 | | 12,8 | | 18,5 | | 240 | | | 461\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,8 | | 5,8 | | 43 | | 255 | | | 54-9г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **650** | **21,9** | | **19,2** | | **92,9** | | **638** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **95,4** | | **94** | | **409,7** | | **2875** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 4** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша Дружба молочная жидкая | | 200 | 12,2 | | 11,5 | | 40,5 | | 320 | | | 311\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с джемом | | 50 | 2,4 | | 4,5 | | 20,4 | | 130 | | | 2\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Какао с молоком | | 200 | 4,8 | | 3,8 | | 12,5 | | 102 | | | 693\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **550** | **19,7** | | **20,1** | | **84,3** | | **596** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 100 | 1,5 | | 6,1 | | 14,1 | | 116 | | | 7\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей | | 250 | 6,2 | | 6,9 | | 36,9 | | 235 | | | 132\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | | 100 | 16,8 | | 15,2 | | 12,5 | | 265 | | | 54-9р | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Картофель отварной в молоке | | 180 | 6,7 | | 6,1 | | 37,9 | | 232 | | | 54-10г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток лимонный | | 200 | 0,2 | | 0,1 | | 30 | | 119 | | | 358\*\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **870** | **34,2** | | **35,3** | | **148,4** | | **1054** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка молочная | | 100 | 13,2 | | 12,5 | | 34,5 | | 308 | | | 479\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **13,2** | | **12,6** | | **57,5** | | **400** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Винегрет овощной | | 100 | 2,8 | | 7,8 | | 20,5 | | 165 | | | 71\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Поджарка из свинины | | 100 | 12,6 | | 10,8 | | 9,8 | | 190 | | | 599\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,5 | | 7,8 | | 45,8 | | 298 | | | 297\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | | 205 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **625** | **28,6** | | **27** | | **99,5** | | **763** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **101,5** | | **101,4** | | **419,7** | | **3008** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 5** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Макаронные изделия отварные с тертым сыром | | 200 | 13,9 | | 13,2 | | 30,5 | | 300 | | | 333\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Вафля | | 50 | 3,9 | | 6,1 | | 22,5 | | 160 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | | 205 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **575** | **19,7** | | **20,2** | | **84,2** | | **596** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат "Весна" | | 100 | 2,7 | | 7,6 | | 16,3 | | 146 | | | 28\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной, с курицей | | 250 | 6,8 | | 6,4 | | 32 | | 215 | | | 124\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрикадельки из мяса птицы в соусе | | 150 | 16,8 | | 14,7 | | 8,5 | | 230 | | | 360\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рис отварной | | 180 | 5,2 | | 5,9 | | 44,2 | | 245 | | | 511\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из кураги | | 200 | 0,5 | | 0,1 | | 32,4 | | 133 | | | 631\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **920** | **35** | | **35,6** | | **150,4** | | **1056** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | | 200 | 6 | | 5 | | 19 | | 144 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плюшка | | 100 | 6,6 | | 7,9 | | 36 | | 243 | | | 760\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,6** | | **12,9** | | **55** | | **387** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Огурец соленый (порционно) | | 100 | 0,9 | | 0,2 | | 2 | | 12 | | | 39\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Жаркое по-домашнему | | 250 | 21,8 | | 20,5 | | 50,5 | | 480 | | | 436\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **590** | **25,3** | | **21,4** | | **88,6** | | **654** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **98,2** | | **96,5** | | **408,1** | | **2888** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 6** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Оладьи с молоком сгущенным | | 200 | 13,6 | | 16 | | 51,4 | | 408 | | | 365\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Творожок детский в индивидуальной упаковке | | 100 | 5,8 | | 3,9 | | 11,6 | | 106 | | | 3\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **600** | **19,8** | | **20,2** | | **84,2** | | **598** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | | 100 | 1,2 | | 7,7 | | 14,6 | | 130 | | | 54-5з\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с рыбой | | 250 | 9,5 | | 6,0 | | 29,8 | | 205 | | | 181\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Котлета мясная рубленая | | 100 | 12,4 | | 10,8 | | 18,8 | | 225 | | | 451\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,8 | | 5,8 | | 43 | | 255 | | | 54-9г\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,5 | | 0,1 | | 24 | | 98 | | | 639\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **870** | **33,2** | | **31,3** | | **146,9** | | **1000** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | | 200 | 6 | | 5 | | 19 | | 144 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка домашняя | | 100 | 7,2 | | 8,5 | | 36,5 | | 254 | | | 769\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **13,2** | | **13,5** | | **55,5** | | **398** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Огурец соленый (порционно) | | 100 | 0,9 | | 0,2 | | 1,7 | | 12 | | | 39\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бефстроганов из филе птицы | | 100 | 16,9 | | 15,6 | | 11,8 | | 258 | | | 423\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рис отварной | | 180 | 5,2 | | 5,9 | | 44,2 | | 245 | | | 511\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | | 205 | 0,1 | | 0 | | 10 | | 40 | | | 686\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **625** | **25,7** | | **22,3** | | **81,1** | | **625** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **97,7** | | **93,7** | | **397,7** | | **2816** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 7** |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша овсяная молочная жидкая | | 200 | 6,9 | | 6,2 | | 12,7 | | 287 | | | 311\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с сыром | | 50 | 7,3 | | 9,8 | | 11,6 | | 164 | | | 3\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Какао с молоком | | 200 | 4,8 | | 3,8 | | 12,5 | | 102 | | | 693\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | | 100 | 0,3 | | 0,3 | | 10,9 | | 44 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | | **550** | **19,3** | | **20,1** | | **47,7** | | **597** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из моркови с яблоком и курагой | | 100 | 1,9 | | 6,5 | | 10,8 | | 110 | | | 71\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | | 250 | 8,6 | | 8,5 | | 25 | | 208 | | | 54-5с\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Голубцы ленивые | | 250 | 20,5 | | 23,4 | | 66,0 | | 565 | | | 386\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кисель из свежих яблок | | 200 | 0,1 | | 0,1 | | 27,6 | | 110 | | | 383\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 35 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,3 | | 52 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | | **840** | **33,9** | | **39,4** | | **146,4** | | **1080** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | | 200 | 0 | | 0,1 | | 23 | | 92 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пирожок печеный с вареной сгущенкой | | 100 | 12,6 | | 12,8 | | 32,1 | | 296 | | | 498\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | | **300** | **12,6** | | **12,9** | | **55,1** | | **388** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Салат из квашеной капусты | | 100 | 2 | | 5 | | 17,6 | | 122 | | | 45\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Запеканка картофельная с мясом, с соусом | | 250 | 19,6 | | 25,6 | | 56,8 | | 545 | | | 291\*\*\*\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | 0 | | 10,3 | | 40 | | | 685\* | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,6 | | 0,6 | | 13,4 | | 70 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | | **590** | **24,0** | | **31,2** | | **98,1** | | **777** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин 2 | Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | | 200 | 5,8 | | 6,4 | | 30 | | 195 | | | тк | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин 2:** | | **200** | **5,8** | | **6,4** | | **30** | | **195** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** | |  | **95,6** | | **110** | | **377,3** | | **3037,0** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:** | |  | **1366** | | **1382** | | **5716** | | **40918** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Среднее значение за период** | |  | **98** | | **99** | | **408** | | **2923** | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение** | |  | **1** | | **1** | | **4** | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Источник рецептур:** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под общей ред. В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2004 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - 2020 г. ФБУН Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "Новосибирский НИИ гигиены". | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| \*\*\* Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Примечание:** допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |