|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Цикличное меню для организации горячего питания детей и подростков школьного возраста в летних** | | | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **оздоровительных лагерях с круглосуточным пребыванием 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 жидкая | 200 | 10,2 | 9,2 | 38,5 | 281 | 311\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 5,6 | 7,8 | 18,5 | 170 | 3\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кофейный напиток из цикория с молоком | 180 | 4,1 | 3,9 | 20,8 | 136 | 876\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (киви\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **520** | **20,2** | **21,2** | **90,7** | **643** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 60 | 1,9 | 0,4 | 6,9 | 36 | 222\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с вермишелью, с курицей | 200 | 4,8 | 5,2 | 28,5 | 178 | 290\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Биточки рубленые куриные | 100 | 14,8 | 13,5 | 10,5 | 228 | 695\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из овощей | 150 | 2,7 | 9,3 | 22,8 | 186 | 54-24г\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | 638\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | **30** | **30,3** | **129,4** | **908** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (печенье\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **400** | **11,3** | **14** | **47,9** | **362** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 15 | 54-3з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Печень по- строгановски | 100 | 10,5 | 13,2 | 2,5 | 170 | 583\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 3,8 | 32 | 186 | 332\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **19,7** | **17,8** | **76,9** | **549** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **87** | **89,8** | **365,5** | **2627** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 18,8 | 20,2 | 51,5 | 472 | 501\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (апельсин\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **555** | **20,9** | **21,3** | **101,4** | **691** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Кабачки, тушенные в сметанном соусе | 60 | 0,5 | 3,6 | 4,1 | 49 | 732\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200 | 3,9 | 5,6 | 17,5 | 132 | 110\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Поджарка из свинины | 100 | 12,3 | 13,5 | 9,6 | 206 | 588\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,4 | 6,5 | 38,2 | 248 | 297\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 80 | 895\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | **30,8** | **31,1** | **130,2** | **913** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (пряник\*) | 50 | 4,9 | 6,6 | 21,6 | 168 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,2** | **54,8** | **328** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22 | 54-20з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рыба,запеченная с луком и сыром (минтай) | 100 | 14,8 | 14,2 | 10,5 | 234 | 54-9р\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,2 | 25,3 | 154 | 737\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 98 | 699\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **22,4** | **19,2** | **83,9** | **602** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **88,4** | **86,3** | **390,9** | **2699** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Макаронные изделия, запеченные с яйцом | 155 | 9,8 | 13,2 | 32,5 | 290 | 262\*\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Творог для детского питания | 100 | 7,4 | 4,5 | 9,5 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (абрикос\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **575** | **19,1** | **18,6** | **80,2** | **565** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 15 | 54-3з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 4,9 | 6,5 | 21,5 | 167 | 288\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гренки для супа | 20 | 2,1 | 0,3 | 22,5 | 100 | 227\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из мяса птицы (курица) | 200 | 19,5 | 22,6 | 41,3 | 456 | 690\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток витаминный | 200 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 85 | 956\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **730** | **30,4** | **30,3** | **127,7** | **917** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка Домашняя\* | 60 | 5,1 | 6,8 | 21,6 | 170 | 540\*\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **410** | **11,5** | **14** | **47,5** | **357** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 60 | 1,9 | 0,4 | 6,9 | 36 | 222\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чикенболы с молочным соусом | 100 | 14,1 | 15,8 | 10,2 | 238 | 714\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,9 | 36,8 | 210 | 511\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0,1 | 23 | 92 | 949\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **22,2** | **21,8** | **96,5** | **670** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **89** | **90,8** | **372,5** | **2674** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша "Артек" молочная вязкая | 200 | 10,3 | 9,2 | 38,2 | 282 | 302\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с джемом | 45 | 2,8 | 4,5 | 20,5 | 135 | 2\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 3,8 | 18,5 | 128 | 693\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (черешня\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **575** | **18,3** | **17,9** | **90,7** | **602** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Капуста тушеная | 60 | 1,3 | 3,5 | 5,6 | 58 | 733\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рассольник ленинградский с курицей и сметаной | 200 | 4,7 | 6,5 | 24,5 | 174 | 132\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 15,6 | 13,8 | 12,1 | 235 | 542\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Картофель отварной с зеленью | 150 | 2,8 | 5,2 | 22 | 146 | 728\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 98 | 699\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | **30,2** | **30,9** | **129,4** | **909** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (вафля\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,8** | **55,2** | **335** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31 | 54-21з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плов из булгура с курицей | 200 | 19,5 | 22,8 | 45,3 | 470 | 54-15м\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **510** | **23,8** | **23,7** | **91,5** | **679** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **86,6** | **87,8** | **387,4** | **2690** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Оладьи с молоком сгущенным | 150 | 11,4 | 14,8 | 58,5 | 420 | 987\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Творог для детского питания | 100 | 7,4 | 4,5 | 9,5 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (мандарин\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **555** | **19,2** | **19,6** | **95,9** | **643** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Огурец свежий /перец сладкий свежий в нарезке | 60 | 1 | 0,2 | 3 | 17 | 54-23з/54-4з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп овощной с курицей | 200 | 4,8 | 6,5 | 20,5 | 158 | 324\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрикассе из курицы | 100 | 15,5 | 16,5 | 10,4 | 252 | 692\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,9 | 36,8 | 210 | 511\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | 638\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | **30,6** | **30** | **131,4** | **917** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (печенье\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (киви\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **11,2** | **13,9** | **47,3** | **361** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 15 | 54-3з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Шницель рубленый свиной | 100 | 14,6 | 13,5 | 12,3 | 232 | 451\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из овощей | 150 | 2,7 | 9,3 | 22,8 | 186 | 54-24г\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 80 | 895\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **20,7** | **23,6** | **77,6** | **607** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **87,5** | **93,6** | **372,8** | **2693** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 9,8 | 8,6 | 34,8 | 260 | 311\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 5,6 | 7,8 | 18,5 | 170 | 3\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 57 | 337\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (нектарин\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **630** | **20,7** | **20,8** | **82,1** | **604** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из капусты белокочанной и перца сладкого | 60 | 0,8 | 4,2 | 2,4 | 51 | 59\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне | 200 | 5,3 | 5,8 | 29,5 | 194 | 300\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 18,1 | 17,8 | 40,5 | 403 | 580\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | **30,3** | **29,7** | **133,1** | **930** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка Веснушка\* | 60 | 4,8 | 6,3 | 28,6 | 190 | 551\*\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **360** | **8,4** | **7,9** | **61,8** | **350** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22 | 54-20з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Поджарка из свинины | 100 | 12,3 | 13,5 | 9,6 | 206 | 588\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 3,8 | 32 | 186 | 332\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток витаминный | 200 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 85 | 956\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **22,6** | **18,2** | **85,2** | **593** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **87,8** | **83,1** | **382,8** | **2642** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Вермишель отварная молочная | 200 | 11,6 | 10,7 | 33,5 | 284 | 160\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с джемом | 45 | 2,8 | 4,5 | 20,5 | 135 | 2\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 3,8 | 18,5 | 128 | 693\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (груша\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **605** | **19,7** | **19,5** | **97,1** | **654** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 | 0,9 | 4,1 | 6,1 | 64 | 54-5з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с вермишелью, с курицей | 200 | 4,8 | 5,2 | 28,5 | 178 | 290\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Печень по- строгановски | 100 | 10,5 | 13,2 | 2,5 | 170 | 583\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,4 | 6,5 | 38,2 | 248 | 297\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,2 | 22,5 | 90 | 701\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | **30,3** | **31** | **138,0** | **948** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пончик с сахарной пудрой\* | 50 | 3,2 | 7 | 25,6 | 177 | 533\*\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **400** | **9,6** | **13,8** | **51,5** | **364** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Огурец соленый | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7 | 248\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из мяса птицы (курица) | 200 | 19,5 | 22,6 | 41,3 | 456 | 690\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | 638\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **510** | **22,8** | **23,4** | **82,4** | **639** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **88,2** | **94,2** | **389,6** | **2770** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 18,8 | 20,2 | 51,5 | 472 | 501\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (абрикос\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **520** | **20,8** | **21,2** | **90,3** | **641** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Икра из кабачков | 60 | 0,8 | 3,8 | 6,5 | 60 | 232\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 200 | 4,8 | 5,6 | 18,3 | 136 | 124\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чикенболы с молочным соусом | 100 | 14,1 | 15,8 | 10,2 | 238 | 714\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 3,8 | 32 | 186 | 332\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,8 | 120 | 358\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | **30,9** | **30,9** | **134** | **938** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (пряник\*) | 50 | 4,9 | 6,6 | 21,6 | 168 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,2** | **54,8** | **328** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Салат витаминный | 60 | 0,9 | 3,2 | 6,9 | 58 | 37\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом | 250 | 14,5 | 14,1 | 38,2 | 342 | 291\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **18,5** | **18** | **85,2** | **578** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **84,5** | **84,8** | **384,9** | **2650** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша из смеси круп "Дружба" молочная жидкая | 200 | 9,3 | 8,8 | 37,5 | 270 | 311\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 5,6 | 7,8 | 18,5 | 170 | 3\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кофейный напиток из цикория с молоком | 180 | 4,1 | 3,9 | 20,8 | 136 | 876\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **570** | **19,4** | **20,9** | **90,3** | **633** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 60 | 1,9 | 0,4 | 6,9 | 36 | 222\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Свекольник со сметаной | 200 | 4,8 | 5,4 | 26,8 | 174 | 54-18с\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Шницель рубленый свиной | 100 | 14,6 | 13,5 | 12,3 | 232 | 451\*\*\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из овощей | 150 | 2,7 | 9,3 | 22,8 | 186 | 54-24г\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,0 | 92 | 949\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | **29,7** | **30,5** | **132** | **918** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6,0 | 6,4 | 12,4 | 130 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (вафля\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (груша\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **430** | **11,4** | **14,1** | **59** | **412** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Салат из отварной свеклы с яблоком | 60 | 1 | 6,5 | 5,3 | 80 | 97\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 10,8 | 9,8 | 3,6 | 148 | 686\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,4 | 6,5 | 38,2 | 248 | 297\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **23** | **23,5** | **87,2** | **654** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **89,6** | **95,5** | **389,1** | **2782** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Омлет натуральный запеченый | 150 | 14,5 | 13,6 | 9,2 | 220 | 491\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (печенье\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (черешня\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 19,5 | 85 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **575** | **21,4** | **21,8** | **76** | **592** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 15 | 54-3з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 4,9 | 6,5 | 21,5 | 167 | 288\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гренки для супа | 20 | 2,1 | 0,3 | 22,5 | 100 | 227\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Плов из булгура с курицей | 200 | 19,5 | 22,8 | 45,3 | 470 | 54-15м\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 80 | 895\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **730** | **29,9** | **30,4** | **131,8** | **926** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка Веснушка\* | 60 | 4,8 | 6,3 | 28,6 | 190 | 551\*\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **360** | **8,4** | **7,9** | **61,8** | **350** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31 | 54-21з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Биточки рубленые куриные | 100 | 14,8 | 13,5 | 10,5 | 228 | 695\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 3,8 | 32 | 186 | 332\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,8 | 120 | 358\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **24,2** | **18,2** | **95** | **659** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **89,7** | **84,8** | **385,2** | **2692** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Каша овсяная молочная жидкая | 200 | 10,4 | 10,2 | 38,6 | 292 | 311\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Бутерброд с джемом | 45 | 2,8 | 4,5 | 20,5 | 135 | 2\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 3,8 | 18,5 | 128 | 693\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (абрикос\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **525** | **18,3** | **18,8** | **90,5** | **611** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из капусты белокочанной и перца сладкого | 60 | 0,8 | 4,2 | 2,4 | 51 | 59\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей | 200 | 5,3 | 5,8 | 29,5 | 194 | 324\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рыба, запеченная с луком и сыром | 100 | 14,8 | 14,2 | 10,5 | 234 | 54-9р\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,2 | 25,3 | 154 | 737\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток витаминный | 200 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 85 | 956\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | **30,2** | **30,4** | **128,4** | **916** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (пряник\*) | 50 | 4,9 | 6,6 | 21,6 | 168 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (киви\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **11,2** | **13,3** | **44,9** | **342** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0 | 3,5 | 22 | 54-20з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрикассе из курицы | 100 | 15,5 | 17 | 10,4 | 252 | 692\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,2 | 45,0 | 266 | 511\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25 | 98 | 699\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **590** | **24,4** | **23,5** | **103,5** | **732** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **89,9** | **92,5** | **387,9** | **2766** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Макаронные изделия отварные с тёртым сыром | 170 | 10,3 | 13,8 | 34,5 | 310 | 54-3г\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Творог для детского питания | 100 | 7,4 | 4,5 | 9,5 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (апельсин\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **670** | **19,8** | **19,4** | **93,9** | **636** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из отварной свеклы с яблоком | 60 | 1 | 6,5 | 5,3 | 80 | 97\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп овощной на мясном бульоне | 200 | 2,8 | 5,8 | 20,5 | 142 | 324\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гуляш из отварного мяса | 125 | 12,4 | 10,2 | 9,5 | 178 | 579\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,4 | 6,5 | 38,2 | 248 | 305 |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | 638\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **825** | **30,4** | **30,9** | **134,2** | **928** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (печенье\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,8** | **55,2** | **335** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Огурец соленый | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7 | 248\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 15,6 | 13,8 | 12,1 | 235 | 542\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из овощей | 150 | 2,7 | 9,3 | 22,8 | 186 | 54-24г\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 80 | 895\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **21,5** | **23,9** | **76,1** | **602** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **86** | **89,5** | **380** | **2666** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 18,8 | 20,2 | 51,5 | 472 | 501\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (груша\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **550** | **20,9** | **21,3** | **101,4** | **691** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 | 0,9 | 4,1 | 6,1 | 64 | 54-5з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной | 200 | 5,9 | 6,8 | 17,5 | 157 | 110\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Голубцы ленивые | 200 | 16,8 | 14,5 | 32,5 | 332 | 600\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | **29,7** | **27,3** | **116,8** | **835** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (вафля\*) | 50 | 4,9 | 7 | 22 | 175 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **400** | **11,3** | **14** | **47,9** | **362** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Салат витаминный | 60 | 0,9 | 3,2 | 6,9 | 58 | 37\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом | 250 | 14,5 | 14,1 | 38,2 | 342 | 291\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Напиток витаминный | 200 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 85 | 956\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **18,6** | **18,1** | **85,2** | **579** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | 200 | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **86,3** | **87,2** | **372** | **2632** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | Оладьи с молоком сгущенным | 150 | 11,4 | 14,8 | 58,5 | 420 | 987\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Творог для детского питания | 100 | 7,4 | 4,5 | 9,5 | 107 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукты и ягоды свежие (нектарин\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **605** | **19,3** | **19,7** | **96,5** | **644** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| обед | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 60 | 1,9 | 0,4 | 6,9 | 36 | 222\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 200 | 4,7 | 6,5 | 24,5 | 174 | 132\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рагу из мяса птицы (курица) | 200 | 19,5 | 22,6 | 41,3 | 456 | 690\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | 685\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | **32,2** | **31,4** | **133,4** | **948** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кондитерское изделие (пряник\*) | 50 | 4,9 | 6,6 | 21,6 | 168 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,2** | **54,8** | **328** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ужин | Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 15 | 54-3з\*\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чикенболы с молочным соусом | 100 | 14,1 | 15,8 | 10,2 | 238 | 714\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 3,8 | 32 | 186 | 332\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | 638\*\*\* |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | тк |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за ужин:** | **560** | **23** | **20,4** | **84,6** | **615** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | пром |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **88,8** | **86,2** | **389,9** | **2700** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:** |  | **878** | **895** | **3816** | **26939** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Среднее значение за период** |  | **88** | **90** | **382** | **2694** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **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 жидкая | 250 | 12,8 | 11,5 | 48,5 | 358 | | 311\*\*\* | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 5,6 | 8 | 18,5 | 170 | | 3\*\*\* | |
| Кофейный напиток из цикория с молоком | 180 | 4,1 | 3,9 | 20,8 | 136 | | 876\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (киви\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **570** | **22,8** | **23,5** | **100,7** | **720** | |  | |
| обед | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 100 | 3,2 | 0,7 | 11,5 | 60 | | 222\*\* | |
| Суп картофельный с вермишелью, с курицей | 250 | 6,8 | 7,2 | 37,6 | 244 | | 290\*\* | |
| Биточки рубленые куриные | 100 | 14,8 | 13,5 | 10,5 | 228 | | 695\*\* | |
| Рагу из овощей | 180 | 3,9 | 11,9 | 27,4 | 236 | | 54-24г\*\*\*\* | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | | 638\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **34,5** | **35,2** | **147,7** | **1048** | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | | пром | |
| Кондитерское изделие (печенье\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | | пром | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **400** | **11,3** | **14** | **47,9** | **362** | |  | |
| ужин | Помидор свежий | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,9 | 20 | | 54-3з\*\*\*\* | |
| Печень по- строгановски | 100 | 10,5 | 13,2 | 2,5 | 170 | | 583\*\* | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 4,6 | 39,5 | 228 | | 332\*\*\* | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | | 685\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **21,3** | **18,7** | **86** | **596** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **95,7** | **97,9** | **402,9** | **2891** | |  | |
| **Неделя 1, день 2** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200 | 22,5 | 23,2 | 56,5 | 535 | | 501\*\* | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | | тк | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 686\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (апельсин\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **605** | **24,6** | **24,3** | **106,4** | **754** | |  | |
| обед | Кабачки, тушенные в сметанном соусе | 100 | 0,9 | 6,5 | 6,9 | 90 | | 732\*\* | |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250 | 5,5 | 7 | 22,8 | 178 | | 110\*\* | |
| Поджарка из свинины | 100 | 12,3 | 13,5 | 9,6 | 206 | | 588\*\* | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,8 | 47,8 | 305 | | 297\*\*\* | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 80 | | 895\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **34,7** | **36,7** | **147,9** | **1057** | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | | пром | |
| Кондитерское изделие (пряник\*) | 50 | 4,9 | 6,6 | 21,6 | 168 | | пром | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | | пром | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,2** | **54,8** | **328** | |  | |
| ужин | Горошек зеленый | 100 | 2,9 | 0,2 | 6,1 | 39 | | 54-20з\*\*\*\* | |
| Рыба,запеченная с луком и сыром (минтай) | 100 | 14,8 | 14,2 | 10,5 | 234 | | 54-9р\*\*\*\* | |
| Пюре картофельное | 180 | 4,2 | 5,2 | 32,8 | 198 | | 737\*\* | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 98 | | 699\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **24,7** | **20,3** | **94,0** | **663** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **98,3** | **96** | **423,7** | **2967** | |  | |
| **Неделя 1, день 3** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Макаронные изделия, запеченные с яйцом | 205 | 13 | 17,6 | 43,2 | 390 | | 262\*\*\*\*\* | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | | тк | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 685\*\*\* | |
| Творог для детского питания | 100 | 7,4 | 4,5 | 9,5 | 107 | | тк | |
| Фрукты и ягоды свежие (абрикос\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **625** | **22,3** | **23** | **90,9** | **665** | |  | |
| обед | Помидор свежий | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,9 | 20 | | 54-3з\*\*\*\* | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 6,5 | 9,5 | 28,9 | 230 | | 288\*\* | |
| Гренки для супа | 20 | 2,1 | 0,3 | 22,5 | 100 | | 227\*\* | |
| Рагу из мяса птицы (курица) | 250 | 22,4 | 25,6 | 54,6 | 550 | | 690\*\* | |
| Напиток витаминный | 200 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 85 | | 956\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **820** | **35,4** | **36,4** | **150** | **1079** | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | | пром | |
| Булочка Домашняя\* | 60 | 5,1 | 6,8 | 21,6 | 170 | | 540\*\*\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **410** | **11,5** | **13,6** | **47,5** | **357** | |  | |
| ужин | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 100 | 3,2 | 0,7 | 11,5 | 60 | | 222\*\* | |
| Чикенболы с молочным соусом | 100 | 14,1 | 15,8 | 10,2 | 238 | | 714\*\* | |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,2 | 45 | 266 | | 511\*\*\* | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0,1 | 23 | 92 | | 949\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **24,4** | **23,4** | **109,3** | **750** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **99,4** | **102,9** | **418,3** | **3016** | |  | |
| **Неделя 1, день 4** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Каша "Артек" молочная вязкая | 250 | 12,9 | 11,5 | 47,8 | 353 | | 302\*\*\* | |
| Бутерброд с джемом | 45 | 2,8 | 4,5 | 20,5 | 135 | | 2\*\*\* | |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 3,8 | 18,5 | 128 | | 693\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (черешня\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **625** | **20,9** | **20,2** | **100,3** | **673** | |  | |
| обед | Капуста тушеная | 100 | 2,5 | 6,2 | 10,2 | 107 | | 733\*\* | |
| Рассольник ленинградский с курицей со сметаной | 250 | 6,5 | 7,5 | 30,8 | 221 | | 132\*\*\* | |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 15,6 | 13,8 | 12,1 | 235 | | 542\*\* | |
| Картофель отварной с зеленью | 180 | 3,5 | 6,5 | 28,5 | 188 | | 728\*\* | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 98 | | 699\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **33,9** | **35,9** | **146,8** | **1047** | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | | пром | |
| Кондитерское изделие (вафля\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | | пром | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,8** | **55,2** | **335** | |  | |
| ужин | Кукуруза сахарная | 100 | 2,8 | 0,4 | 10,5 | 60 | | 54-21з\*\*\*\* | |
| Плов из булгура с курицей | 250 | 22,8 | 25,8 | 55,4 | 555 | | 54-15м\*\*\*\* | |
| Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | | 685\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **600** | **28,7** | **27** | **106** | **793** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **97,8** | **98,3** | **428,9** | **3013** | |  | |
| **Неделя 1, день 5** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Оладьи с молоком сгущенным | 200 | 14,3 | 16,3 | 72,5 | 505 | | 987\*\* | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 686\*\*\* | |
| Творог для детского питания | 100 | 7,4 | 4,5 | 9,5 | 107 | | тк | |
| Фрукты и ягоды свежие (мандарин\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **605** | **22,1** | **21,1** | **109,9** | **728** | |  | |
| обед | Огурец /перец сладкий свежий в нарезке | 100 | 1,2 | 0,4 | 3,8 | 24 | | 54-23з/54-4з\*\*\*\* | |
| Суп овощной с курицей | 250 | 6,5 | 9,2 | 26,6 | 220 | | 324\*\* | |
| Фрикассе из курицы | 100 | 15,5 | 16,5 | 10,4 | 252 | | 692\*\* | |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,2 | 45 | 266 | | 511\*\*\* | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | | 638\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **33,4** | **34,2** | **146,5** | **1042** | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | | пром | |
| Кондитерское изделие (печенье\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | | пром | |
| Фрукты и ягоды свежие (киви\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **11,2** | **13,9** | **47,3** | **361** | |  | |
| ужин | Помидор свежий | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,9 | 20 | | 54-3з\*\*\*\* | |
| Шницель рубленый свиной | 100 | 14,6 | 13,5 | 12,3 | 232 | | 451\*\* | |
| Рагу из овощей | 180 | 3,9 | 11,9 | 27,4 | 236 | | 54-24г\*\*\*\* | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 80 | | 895\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **22,4** | **26,3** | **83,8** | **662** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **94,9** | **102** | **408,1** | **2958** | |  | |
| **Неделя 1, день 6** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 12,3 | 10,9 | 44,5 | 334 | | 311\*\*\* | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 5,6 | 7,8 | 18,5 | 170 | | 3\*\*\* | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 57 | | 337\*\*\* | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 685\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (нектарин\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **680** | **23,2** | **23,1** | **91,8** | **678** | |  | |
| обед | Салат из капусты белокочанной и перца сладкого | 100 | 1,4 | 7,2 | 4,1 | 88 | | 59\*\* | |
| Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне | 250 | 6,8 | 7,2 | 37,5 | 245 | | 300\*\* | |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 22,6 | 22,3 | 50,6 | 502 | | 580\*\* | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | | 685\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **890** | **36,9** | **38,6** | **152,9** | **1117** | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | | пром | |
| Булочка Веснушка\* | 60 | 4,8 | 6,3 | 28,6 | 190 | | 551\*\*\*\*\* | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **360** | **8,4** | **7,9** | **61,8** | **350** | |  | |
| ужин | Горошек зеленый | 100 | 2,9 | 0,2 | 6,1 | 39 | | 54-20з\*\*\*\* | |
| Поджарка из свинины | 100 | 12,3 | 13,5 | 9,6 | 206 | | 588\*\* | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 4,6 | 39,5 | 228 | | 332\*\*\* | |
| Напиток витаминный | 200 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 85 | | 956\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **24,9** | **19,1** | **95,3** | **652** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **99,2** | **95,2** | **422,4** | **2962** | |  | |
| **Неделя 1, день 7** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Вермишель отварная молочная | 250 | 14,2 | 12,9 | 40,8 | 345 | | 160\*\*\* | |
| Бутерброд с джемом | 45 | 2,8 | 4,5 | 20,5 | 135 | | 2\*\*\* | |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 3,8 | 18,5 | 128 | | 693\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (груша\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **655** | **22,3** | **21,7** | **104,4** | **715** | |  | |
| обед | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 1,6 | 6,9 | 10,5 | 110 | | 54-5з\*\*\*\* | |
| Суп картофельный с вермишелью, с курицей | 250 | 6,8 | 7,2 | 37,6 | 244 | | 290\*\* | |
| Печень по- строгановски | 100 | 10,5 | 13,2 | 2,5 | 170 | | 583\*\* | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,8 | 47,8 | 305 | | 297\*\*\* | |
| Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,2 | 23 | 90 | | 701\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **34,9** | **37,1** | **161,1** | **1117** | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | | пром | |
| Пончик с сахарной пудрой\* | 50 | 3,2 | 7 | 25,6 | 177 | | 533\*\*\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **400** | **9,6** | **13,8** | **51,5** | **364** | |  | |
| ужин | Огурец соленый | 100 | 0,9 | 0,2 | 1,7 | 12 | | 248\*\* | |
| Рагу из мяса птицы (курица) | 250 | 22,4 | 25,6 | 54,6 | 550 | | 690\*\* | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | | 638\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **600** | **26,1** | **26,5** | **96,4** | **738** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **98,7** | **105,6** | **434** | **3099** | |  | |
| **Неделя 2, день 1** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200 | 22,5 | 23,2 | 56,5 | 535 | | 501\*\* | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | | тк | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 685\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (абрикос\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **570** | **24,5** | **24,2** | **95,3** | **704** | |  | |
| обед | Икра из кабачков | 100 | 1,4 | 6,5 | 10,9 | 108 | | 232\*\* | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 250 | 6,5 | 6,9 | 23,5 | 184 | | 124\*\*\* | |
| Чикенболы с молочным соусом | 100 | 14,1 | 15,8 | 10,2 | 238 | | 714\*\* | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 4,6 | 39,5 | 228 | | 332\*\*\* | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | 0 | 0,1 | 26,8 | 120 | | 358\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **34,3** | **35,7** | **151,1** | **1076** | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | | пром | |
| Кондитерское изделие (пряник\*) | 50 | 4,9 | 6,6 | 22 | 168 | | пром | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,2** | **54,8** | **328** | |  | |
| ужин | Салат витаминный | 100 | 1,5 | 3,2 | 6,9 | 58 | | 37\*\* | |
| Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом | 300 | 18,5 | 18,2 | 48,5 | 440 | | 291\*\* | |
| Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | | 685\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **650** | **23,1** | **22,1** | **95,5** | **676** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **96,2** | **96,7** | **417,3** | **2949** | |  | |
| **Неделя 2, день 2** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Каша из смеси круп "Дружба" молочная жидкая | 250 | 11,6 | 10,8 | 46,8 | 337 | | 311\*\*\* | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 5,6 | 7,8 | 18,5 | 170 | | 3\*\*\* | |
| Кофейный напиток из цикория с молоком | 180 | 4,1 | 3,9 | 20,8 | 136 | | 876\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **620** | **21,7** | **22,9** | **99,6** | **700** | |  | |
| обед | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 100 | 3,2 | 0,7 | 11,5 | 60 | | 222\*\* | |
| Свекольник со сметаной | 250 | 6,6 | 6,8 | 34,6 | 232 | | 54-18с\*\*\*\* | |
| Шницель рубленый свиной | 100 | 14,6 | 13,5 | 12,3 | 232 | | 451\*\*\*\*\*\* | |
| Рагу из овощей | 180 | 3,9 | 11,9 | 27,4 | 236 | | 54-24г\*\*\*\* | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0,1 | 23 | 92 | | 949\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **34** | **34,8** | **149** | **1050** | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6,0 | 6,4 | 12,4 | 130 | | пром | |
| Кондитерское изделие (вафля\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | | пром | |
| Фрукты и ягоды свежие (груша\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **430** | **11,4** | **14,1** | **59** | **412** | |  | |
| ужин | Салат из отварной свеклы с яблоком | 100 | 1,8 | 8,7 | 8,9 | 118 | | 97\*\* | |
| Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 10,8 | 9,8 | 3,6 | 148 | | 686\*\* | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,8 | 47,8 | 305 | | 297\*\*\* | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | | 685\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **26** | **27** | **100,4** | **749** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **98,9** | **105,3** | **429** | **3076** | |  | |
| **Неделя 2, день 3** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Омлет натуральный запеченый | 200 | 18,5 | 16,8 | 12,2 | 280 | | 491\*\* | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | | тк | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 686\*\*\* | |
| Кондитерское изделие (печенье\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | | пром | |
| Фрукты и ягоды свежие (черешня\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 19,5 | 85 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **625** | **25,4** | **25** | **79** | **652** | |  | |
| обед | Помидор свежий | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,9 | 20 | | 54-3з\*\*\*\* | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 6,5 | 9,5 | 28,9 | 230 | | 288\*\* | |
| Гренки для супа | 20 | 2,1 | 0,3 | 22,5 | 100 | | 227\*\* | |
| Плов из булгура с курицей | 250 | 22,8 | 25,8 | 55,4 | 555 | | 54-15м\*\*\*\* | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 80 | | 895\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **870** | **35,3** | **36,5** | **150,9** | **1079** | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | | пром | |
| Булочка Веснушка\* | 60 | 4,8 | 6,3 | 28,6 | 190 | | 551\*\*\*\*\* | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | | пром | |
|  | **итого за полдник:** | **360** | **8,4** | **7,9** | **61,8** | **350** | |  | |
| ужин | Кукуруза сахарная | 100 | 2,8 | 0,4 | 10,5 | 60 | | 54-21з\*\*\*\* | |
| Биточки рубленые куриные | 100 | 14,8 | 13,5 | 10,5 | 228 | | 695\*\* | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 4,6 | 39,5 | 228 | | 332\*\*\* | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,8 | 120 | | 358\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **26,9** | **19,2** | **106,9** | **730** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **101,8** | **95,1** | **419,2** | **2976** | |  | |
| **Неделя 2, день 4** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Каша овсяная молочная жидкая | 250 | 12,9 | 12,8 | 48,3 | 330 | | 311\*\*\* | |
| Бутерброд с джемом | 45 | 2,8 | 4,5 | 20,5 | 135 | | 2\*\*\* | |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 3,8 | 18,5 | 128 | | 693\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (абрикос\*) | 100 | 0,3 | 0,3 | 12,9 | 56 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **575** | **20,8** | **21,4** | **100,2** | **649** | |  | |
| обед | Салат из капусты белокочанной и перца сладкого | 100 | 1,4 | 7,2 | 4,1 | 88 | | 59\*\* | |
| Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей | 250 | 6,8 | 7,2 | 37,5 | 245 | | 324\*\* | |
| Рыба, запеченная с луком и сыром | 100 | 14,8 | 14,2 | 10,5 | 234 | | 54-9р\*\*\*\* | |
| Пюре картофельное | 180 | 4,2 | 5,2 | 32,8 | 198 | | 737\*\* | |
| Напиток витаминный | 200 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 85 | | 956\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **33,4** | **35,8** | **145,6** | **1048** | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | | пром | |
| Кондитерское изделие (пряник\*) | 50 | 4,9 | 6,6 | 21,6 | 168 | | пром | |
| Фрукты и ягоды свежие (киви\*) | 100 | 0 | 0,3 | 10,9 | 44 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **11,2** | **13,3** | **44,9** | **342** | |  | |
| ужин | Горошек зеленый | 100 | 2,9 | 0,2 | 6,1 | 39 | | 54-20з\*\*\*\* | |
| Фрикассе из курицы | 100 | 15,5 | 17 | 10,4 | 252 | | 692\*\* | |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,2 | 45 | 266 | | 511\*\*\* | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 25 | 98 | | 699\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **25,6** | **23,6** | **106,1** | **749** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **96,8** | **100,6** | **417,4** | **2953** | |  | |
| **Неделя 2, день 5** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Макаронные изделия отварные с тёртым сыром | 200 | 12,2 | 15,8 | 40,8 | 362 | | 54-3г\*\*\*\* | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | | тк | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 685\*\*\* | |
| Творог для детского питания | 100 | 7,4 | 4,5 | 9,5 | 107 | | тк | |
| Фрукты и ягоды свежие (апельсин\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **700** | **21,7** | **21,4** | **100,2** | **688** | |  | |
| обед | Салат из отварной свеклы с яблоком | 100 | 1,8 | 8,7 | 8,9 | 118 | | 97\*\* | |
| Суп овощной на мясном бульоне | 250 | 3,8 | 7,3 | 25,6 | 182 | | 324\*\* | |
| Гуляш из отварного мяса | 125 | 12,4 | 10,2 | 9,5 | 178 | | 579\*\* | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,8 | 47,8 | 305 | | 305 | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | | 638\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **945** | **34,1** | **35,9** | **152,5** | **1063** | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | | пром | |
| Кондитерское изделие (печенье\*) | 50 | 4,9 | 7,2 | 22 | 175 | | пром | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | | пром | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,8** | **55,2** | **335** | |  | |
| ужин | Огурец соленый | 100 | 0,9 | 0,2 | 1,7 | 12 | | 248\*\* | |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 15,6 | 13,8 | 12,1 | 235 | | 542\*\* | |
| Рагу из овощей | 180 | 3,9 | 11,9 | 27,4 | 236 | | 54-24г\*\*\*\* | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 80 | | 895\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **23,1** | **26,6** | **81,4** | **657** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **93,2** | **99,2** | **409,9** | **2908** | |  | |
| **Неделя 2, день 6** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200 | 22,5 | 23,2 | 56,5 | 535 | | 501\*\* | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | | тк | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 685\*\*\* | |
| Фрукты и ягоды свежие (груша\*) | 180 | 0,5 | 0,5 | 24,6 | 107 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **600** | **24,6** | **24,3** | **106,4** | **754** | |  | |
| обед | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 1,6 | 6,9 | 10,5 | 110 | | 54-5з\*\*\*\* | |
| Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной | 250 | 5,9 | 6,8 | 22,8 | 157 | | 110\*\* | |
| Голубцы ленивые | 250 | 21 | 19,5 | 45,6 | 450 | | 600\*\* | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | | 685\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **890** | **34,6** | **35,1** | **139,6** | **999** | |  | |
| полдник | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 6,4 | 12,4 | 130 | | пром | |
| Кондитерское изделие (вафля\*) | 50 | 4,9 | 7 | 22 | 175 | | пром | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за полдник:** | **400** | **11,3** | **14** | **47,9** | **362** | |  | |
| ужин | Салат витаминный | 100 | 1,5 | 3,2 | 6,9 | 58 | | 37\*\* | |
| Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом | 300 | 18,5 | 18,2 | 48,5 | 440 | | 291\*\* | |
| Напиток витаминный | 200 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 85 | | 956\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **650** | **23,2** | **22,2** | **95,5** | **677** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | 200 | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **99,5** | **102,1** | **410,0** | **2957** | |  | |
| **Неделя 2, день 7** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| завтрак | Оладьи с молоком сгущенным | 200 | 14,3 | 16,3 | 72,5 | 505 | | 987\*\* | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | | 686\*\*\* | |
| Творог для детского питания | 100 | 7,4 | 4,5 | 9,5 | 107 | | тк | |
| Фрукты и ягоды свежие (нектарин\*) | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | | тк | |
|  | **итого за завтрак:** | **655** | **22,2** | **21,2** | **110,5** | **729** | |  | |
| обед | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 100 | 3,2 | 0,7 | 11,5 | 60 | | 222\*\* | |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 250 | 6,5 | 7,5 | 30,8 | 221 | | 132\*\*\* | |
| Рагу из мяса птицы (курица) | 250 | 22,4 | 25,6 | 54,6 | 550 | | 690\*\* | |
| Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,1 | 20,5 | 84 | | 685\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
| Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104 | | тк | |
|  | **итого за обед:** | **890** | **38,2** | **35,7** | **157,6** | **1113** | |  | |
| полдник | Напиток кисломолочный для детского питания | 100 | 3,6 | 1,5 | 10,2 | 68 | | пром | |
| Кондитерское изделие (пряник\*) | 50 | 4,9 | 6,6 | 21,6 | 168 | | 533\*\*\*\*\* | |
| Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | | пром | |
|  | **итого за полдник:** | **350** | **8,5** | **8,2** | **54,8** | **328** | |  | |
| ужин | Помидор свежий | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,9 | 20 | | 54-3з\*\*\*\* | |
| Чикенболы с молочным соусом | 100 | 14,1 | 15,8 | 10,2 | 238 | | 714\*\* | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 4,6 | 39,5 | 228 | | 332\*\*\* | |
| Компот из смеси свежих фруктов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,5 | 82 | | 638\*\*\* | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,6 | 19,6 | 94 | | тк | |
|  | **итого за ужин:** | **630** | **24,6** | **21,3** | **93,7** | **662** | |  | |
| второй ужин | Напиток кисломолочный в индивидуальной упаковке | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,6 | 165 | | пром | |
|  | **итого за второй ужин:** | **200** | **5,8** | **6,5** | **20,6** | **165** | |  | |
|  | **итого за день:** |  | **99,3** | **92,9** | **437,2** | **2997** | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:** |  | **973** | **994** | **4174** | **29707** | |  | |
|  | **Среднее значение за период** |  | **97** | **99** | **417** | **2971** | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение** |  | **1** | **1** | **4** |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примечание:** | | | | | | | |
| \* Допускается замена фруктов и ягод свежих, кондитерских изделий при соблюдении их массы и пищевой ценности. | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Источник рецептур:** | | | | | | | |
| \*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 3 издание / под ред. В.А. Тутельяна, Г.Г. Онищенко, Москва, 2024 г. | | | | | | | |
| \*\*\* 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 обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГиЭ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г. | | | | | | | | |
| \*\*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва ДеЛи плюс, 2016 г. | | | | | | | | |
| \*\*\*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011 г. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. | | | | | | | |