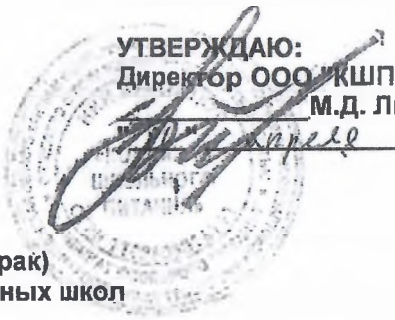


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 38 с УИП 2017  
 « 01 » апреля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "КШП"



М.Д. Литвинова  
 2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
 для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
 на весенний период 2024г.  
 стоимостью 414-00 руб.**

| №                        | Наименование блюда                                    | СРБ и КИ | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |               |               | Энерг.<br>цен-сть,<br>ккал | Витамины    |             |             |                |             | Минеральные вещества |               |              |             |               |               |             |            |
|--------------------------|---|----------|-------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------|
|                          |   |          |             | Белки               | Жиры          | Углев.        |                            | B1,мг       | B2,мг       | C,мг        | A,рет.<br>экв. | D,мкг       | Ca,мг                | P,мг          | Mg,мг        | Fe,мг       | K,мг          | J,мкг         | Se,<br>мкг  | F,мг       |
| <b>1 неделя</b>          |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |             |                |             |                      |               |              |             |               |               |             |            |
| <b>1 день</b>            |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |             |                |             |                      |               |              |             |               |               |             |            |
| <b>Завтрак</b>           |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |             |                |             |                      |               |              |             |               |               |             |            |
| 1                        | Огурцы свежие порциями                                | (12)     | 30          | 0,177               | 0,028         | 0,545         | 3                          | 0,01        | 0,01        | 2,10        | 0,00           | 0,00        | 5,10                 | 9,00          | 4,20         | 0,15        | 58,80         | 0,60          | 0,00        | 2,         |
| 2                        | Пельмени п/ф "Сытные" отварные                        | 664 (12) | 180         | 14,548              | 13,773        | 26,073        | 286                        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00           | 0,00        | 10,78                | 2,17          | 0,64         | 0,08        | 0,25          | 115,53        | 0,00        | 0,         |
| 3                        | Соус томатный " Помидорка"                            | (0)      | 20          | 0,199               | 0,419         | 2,757         | 16                         | 0,01        | 0,00        | 0,99        | 0,00           | 0,00        | 2,06                 | 3,68          | 2,47         | 0,12        | 40,50         | 7,03          | 0,18        | 0,         |
| 4                        | Чай с сахаром 200/10 *                                | (25)     | 210         | 0,159               | 0,000         | 8,742         | 36                         | 0,00        | 0,00        | 0,04        | 0,00           | 0,00        | 4,62                 | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,         |
| 5                        | Булочка "Лакомка"                                     | (25)     | 60          | 3,684               | 3,615         | 31,624        | 174                        | 0,03        | 0,02        | 0,00        | 0,03           | 0,04        | 10,06                | 36,85         | 6,45         | 0,53        | 48,82         | 16,08         | 3,67        | 11,        |
| 6                        | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)          | (0)      | 30          | 1,047               | 0,195         | 11,027        | 50                         | 0,09        | 0,02        | 0,00        | 0,00           | 0,00        | 24,00                | 48,00         | 14,40        | 0,75        | 57,00         | 0,00          | 0,00        | 0,         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>530</b>  | <b>19,814</b>       | <b>18,030</b> | <b>80,769</b> | <b>565</b>                 | <b>0,14</b> | <b>0,04</b> | <b>3,14</b> | <b>0,03</b>    | <b>0,04</b> | <b>56,62</b>         | <b>106,88</b> | <b>31,99</b> | <b>2,36</b> | <b>205,37</b> | <b>139,24</b> | <b>3,85</b> | <b>13,</b> |
| <b>Обед</b>              |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |             |                |             |                      |               |              |             |               |               |             |            |
| 1                        | Томаты свежие порциями                                | (12)     | 100         | 0,929               | 0,188         | 3,633         | 20                         | 0,06        | 0,04        | 25,00       | 0,00           | 0,00        | 14,00                | 26,00         | 20,00        | 0,90        | 290,00        | 2,00          | 0,39        | 20,        |
| 2                        | Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем | 124 (21) | 250         | 1,514               | 3,416         | 8,046         | 69                         | 0,05        | 0,05        | 17,30       | 12,02          | 0,06        | 31,16                | 41,09         | 18,20        | 0,69        | 309,57        | 20,80         | 0,31        | 20,        |
| 3                        | Зелень укропа, петрушки свежая                        | (12)     | 3           | 0,063               | 0,014         | 0,181         | 1                          | 0,00        | 0,00        | 3,00        | 0,00           | 0,00        | 6,69                 | 2,79          | 2,10         | 0,05        | 10,05         | 0,07          | 0,09        | 0,         |
| 4                        | Оладьи из печени и свинины с луком, морковью          | 468 (21) | 100         | 11,034              | 11,543        | 10,400        | 190                        | 0,20        | 1,11        | 9,38        | 3050,40        | 0,00        | 26,86                | 211,34        | 22,67        | 4,28        | 237,31        | 110,41        | 23,45       | 146,       |
| 5                        | Рагу из овощей  | 224 (21) | 180         | 2,681               | 7,351         | 16,541        | 143                        | 0,09        | 0,08        | 13,83       | 0,00           | 0,00        | 37,07                | 73,84         | 33,40        | 1,16        | 485,31        | 25,46         | 2,67        | 41,        |
| 6                        | Соус "Солнечный"                                      | (25)     | 30          | 0,209               | 0,830         | 1,409         | 14                         | 0,00        | 0,01        | 0,14        | 3,27           | 0,02        | 3,26                 | 4,92          | 2,35         | 0,07        | 12,78         | 10,71         | 0,11        | 3,         |
| 7                        | Напиток "Ягодный букет" *                             | (25)     | 200         | 0,133               | 0,040         | 11,981        | 49                         | 0,00        | 0,00        | 5,60        | 0,00           | 0,00        | 7,00                 | 4,84          | 4,14         | 0,26        | 35,18         | 0,23          | 0,06        | 1,         |
| 8                        | Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)           | (0)      | 60          | 2,094               | 0,389         | 22,055        | 100                        | 0,17        | 0,03        | 0,00        | 0,00           | 0,00        | 48,00                | 96,00         | 28,80        | 1,50        | 114,00        | 0,00          | 0,00        | 0,         |
| 9                        | Печенье   | (12)     | 25          | 1,225               | 5,899         | 15,224        | 119                        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00           | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,         |
| 10                       | Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)                | (0)      | 30          | 1,600               | 0,265         | 13,394        | 62                         | 0,10        | 0,03        | 0,00        | 0,00           | 0,00        | 63,60                | 65,70         | 19,20        | 0,87        | 80,70         | 6,60          | 3,60        | 0,         |

|    |   |           |      |        |        |         |      |      |      |       |                     |      |        |        |        |       |                     |        |       |      |
|----|---|-----------|------|--------|--------|---------|------|------|------|-------|---------------------|------|--------|--------|--------|-------|---------------------|--------|-------|------|
|    | <b>Итого за обед:</b>   |           | 978  | 21,483 | 29,936 | 102,863 | 767  | 0,68 | 1,35 | 74,26 | 3065,6 <sub>9</sub> | 0,07 | 237,65 | 526,52 | 160,87 | 9,78  | 1574,9 <sub>0</sub> | 176,27 | 30,68 | 232  |
|    | <b>Итого за день:</b>   |           |      | 41,297 | 47,966 | 183,632 | 1331 | 0,82 | 1,39 | 77,40 | 3065,7 <sub>2</sub> | 0,11 | 294,26 | 633,40 | 182,86 | 12,14 | 1780,2 <sub>8</sub> | 315,51 | 34,52 | 246, |
|    | <b>2 день</b>   |           |      |        |        |         |      |      |      |       |                     |      |        |        |        |       |                     |        |       |      |
|    | <b>Завтрак</b>  |           |      |        |        |         |      |      |      |       |                     |      |        |        |        |       |                     |        |       |      |
| 1  | Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50                                   | (25)      | 140  | 11,020 | 10,252 | 7,230   | 165  | 0,18 | 0,05 | 5,97  | 0,06                | 0,00 | 27,30  | 121,50 | 22,26  | 1,28  | 296,43              | 55,84  | 8,88  | 58,  |
| 2  | Рис припущенный с овощами   | (25)      | 180  | 3,713  | 6,013  | 41,713  | 236  | 0,19 | 0,03 | 0,54  | 12,96               | 0,06 | 21,46  | 94,05  | 31,19  | 0,76  | 78,38               | 126,66 | 9,07  | 34,  |
| 3  | Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)                                   | (0)       | 30   | 1,047  | 0,195  | 11,027  | 50   | 0,09 | 0,01 | 0,00  | 0,00                | 0,00 | 24,00  | 48,00  | 14,40  | 0,75  | 57,00               | 0,00   | 0,00  | 0,   |
| 4  | Чай с сахаром 200/10 *  | (25)      | 210  | 0,159  | 0,000  | 8,742   | 36   | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 0,00                | 0,00 | 4,62   | 7,18   | 3,83   | 0,74  | 0,00                | 0,00   | 0,00  | 0,   |
| 5  | Фрукты свежие (яблоко)  | (12)      | 1шт. | 0,382  | 0,042  | 10,587  | 44   | 0,03 | 0,02 | 11,30 | 0,00                | 0,00 | 18,08  | 12,43  | 10,17  | 2,49  | 314,14              | 1,99   | 0,29  | 7,   |
| 6  | Пирожки печеные с повидлом  | 687 (12)  | 50   | 2,402  | 2,413  | 27,994  | 143  | 0,02 | 0,02 | 0,05  | 0,02                | 0,08 | 9,48   | 26,35  | 5,12   | 0,58  | 29,39               | 11,23  | 2,75  | 7,   |
|    | <b>Итого за завтрак:</b>  |           | 723  | 18,723 | 18,915 | 107,293 | 674  | 0,51 | 0,14 | 17,90 | 13,04               | 0,14 | 104,94 | 309,51 | 86,97  | 6,59  | 775,33              | 195,72 | 20,99 | 108, |
|    | <b>Обед</b>   |           |      |        |        |         |      |      |      |       |                     |      |        |        |        |       |                     |        |       |      |
| 1  | Икра морковная  | 78 (21)   | 100  | 1,402  | 6,703  | 8,679   | 101  | 0,05 | 0,05 | 4,24  | 0,00                | 0,00 | 29,59  | 52,71  | 32,15  | 0,85  | 232,10              | 57,20  | 2,35  | 44,  |
| 2  | Суп картофельный с клецками   | 228 (1)   | 250  | 3,240  | 6,413  | 20,765  | 154  | 0,07 | 0,06 | 4,65  | 5,50                | 0,15 | 24,46  | 62,04  | 18,49  | 0,93  | 295,28              | 90,37  | 4,11  | 29,  |
| 3  | Говядина отварная (для первых блюд)   | (21)      | 15   | 3,546  | 3,176  | 0,000   | 43   | 0,01 | 0,03 | 0,00  | 0,00                | 0,00 | 6,76   | 40,23  | 4,88   | 0,60  | 65,05               | 53,54  | 0,00  | 13,  |
| 4  | Зелень укропа, петрушки свежая  | (12)      | 3    | 0,063  | 0,014  | 0,181   | 1    | 0,00 | 0,00 | 3,00  | 0,00                | 0,00 | 6,69   | 2,79   | 2,10   | 0,05  | 10,05               | 0,07   | 0,09  | 0,   |
| 5  | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75                        | (0)       | 125  | 13,195 | 5,629  | 12,802  | 155  | 0,07 | 0,01 | 2,85  | 12,03               | 0,06 | 19,06  | 117,23 | 18,66  | 1,61  | 336,84              | 4,65   | 14,85 | 84,  |
| 6  | Пюре картофельное   | 520 (21)  | 180  | 3,107  | 4,846  | 23,022  | 148  | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 28,40               | 0,07 | 52,13  | 102,44 | 34,37  | 1,33  | 758,48              | 102,58 | 0,90  | 45,  |
| 7  | Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка" | 480 (25)  | 200  | 0,100  | 0,017  | 22,231  | 89   | 0,00 | 0,00 | 4,72  | 0,02                | 0,00 | 5,14   | 3,38   | 1,51   | 0,11  | 20,63               | 0,10   | 0,05  | 1,   |
| 8  | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)                                   | (0)       | 30   | 1,047  | 0,195  | 11,027  | 50   | 0,09 | 0,02 | 0,00  | 0,00                | 0,00 | 24,00  | 48,00  | 14,40  | 0,75  | 57,00               | 0,00   | 0,00  | 0,   |
| 9  | Печенье "Атланта "  | (0)       | 20   | 1,451  | 3,793  | 14,452  | 98   | 0,02 | 0,02 | 0,01  | 9,87                | 0,11 | 20,80  | 18,54  | 7,34   | 0,34  | 15,43               | 0,59   | 1,13  | 2,   |
| 10 | Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)  | (0)       | 30   | 1,600  | 0,265  | 13,394  | 62   | 0,10 | 0,03 | 0,00  | 0,00                | 0,00 | 63,60  | 65,70  | 19,20  | 0,87  | 80,70               | 6,60   | 3,60  | 0,   |
|    | <b>Итого за обед:</b>   |           | 953  | 28,750 | 31,050 | 126,553 | 901  | 0,55 | 0,35 | 31,92 | 55,82               | 0,39 | 252,23 | 513,07 | 153,09 | 7,43  | 1871,5 <sub>7</sub> | 315,71 | 27,07 | 221, |
|    | <b>Итого за день:</b>   |           |      | 47,473 | 49,965 | 233,847 | 1575 | 1,06 | 0,49 | 49,82 | 68,85               | 0,53 | 357,17 | 822,58 | 240,06 | 14,02 | 2646,9 <sub>0</sub> | 511,43 | 48,06 | 329, |
|    | <b>3 день</b>   |           |      |        |        |         |      |      |      |       |                     |      |        |        |        |       |                     |        |       |      |
|    | <b>Завтрак</b>  |           |      |        |        |         |      |      |      |       |                     |      |        |        |        |       |                     |        |       |      |
| 1  | Зеленый горошек порциями  | T/24 (12) | 30   | 0,739  | 0,050  | 1,696   | 10   | 0,02 | 0,01 | 1,20  | 0,00                | 0,00 | 5,28   | 16,18  | 5,48   | 0,18  | 24,65               | 0,00   | 0,00  | 0,   |
| 2  | Омлет натуральный *   | 340 (21)  | 150  | 13,298 | 17,525 | 2,635   | 221  | 0,09 | 0,56 | 0,91  | 38,63               | 2,59 | 112,86 | 255,88 | 18,75  | 2,96  | 211,42              | 60,60  | 35,45 | 69,  |
| 3  | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком                                       | (25)      | 200  | 1,152  | 1,034  | 10,770  | 57   | 0,01 | 0,06 | 0,26  | 24,60               | 0,00 | 53,06  | 39,59  | 5,66   | 0,10  | 58,10               | 3,96   | 0,88  | 8,   |
| 4  | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)                                   | (0)       | 40   | 1,396  | 0,259  | 14,703  | 67   | 0,12 | 0,02 | 0,00  | 0,00                | 0,00 | 32,00  | 64,00  | 19,20  | 1,00  | 76,00               | 0,00   | 0,00  | 0,   |

|   |  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                |               |              |              |
|---|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| 5 | Булочка с шоколадной начинкой              | (25)     | 50         | 3,291         | 8,027         | 28,568         | 200         | 0,02        | 0,03        | 0,01         | 0,03         | 0,12        | 8,43          | 30,29         | 4,49          | 0,43         | 34,80          | 11,05         | 4,29         | 10,0         |
| 6 | Фрукты свежие (яблоко)                     | (12)     | 1шт.       | 0,382         | 0,042         | 10,587         | 44          | 0,03        | 0,02        | 11,30        | 0,00         | 0,00        | 18,08         | 12,43         | 10,17         | 2,49         | 314,14         | 1,99          | 0,29         | 7,0          |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                   |          | <b>583</b> | <b>20,257</b> | <b>26,937</b> | <b>68,969</b>  | <b>599</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,69</b> | <b>13,68</b> | <b>63,26</b> | <b>2,71</b> | <b>229,72</b> | <b>418,37</b> | <b>63,75</b>  | <b>7,16</b>  | <b>719,12</b>  | <b>77,60</b>  | <b>40,91</b> | <b>96,0</b>  |
|   | <b>Обед</b>                                |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                |               |              |              |
| 1 | Огурцы свежие порциями                     | (12)     | 100        | 0,592         | 0,094         | 1,816          | 10          | 0,03        | 0,02        | 7,00         | 0,00         | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00         | 0,50         | 196,00         | 2,00          | 0,00         | 7,0          |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем       | 110 (21) | 250        | 1,450         | 3,245         | 11,224         | 80          | 0,04        | 0,04        | 8,01         | 12,02        | 0,06        | 31,87         | 43,97         | 20,56         | 0,98         | 296,03         | 21,92         | 0,47         | 21,0         |
| 3 | Сметана                                    | (1)      | 10         | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | 0,00        | 0,01        | 0,02         | 6,00         | 0,00        | 7,74          | 5,31          | 0,78          | 0,02         | 9,63           | 0,78          | 0,03         | 1,0          |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая             | (12)     | 2          | 0,042         | 0,009         | 0,120          | 1           | 0,00        | 0,00        | 2,00         | 0,00         | 0,00        | 4,46          | 1,86          | 1,40          | 0,03         | 6,70           | 0,05          | 0,06         | 0,0          |
| 5 | Плов мясной 60/180 *                       | 403 (12) | 240        | 14,018        | 23,269        | 42,756         | 437         | 0,53        | 0,13        | 2,25         | 0,02         | 0,00        | 26,19         | 227,69        | 56,04         | 2,25         | 361,38         | 76,02         | 12,18        | 66,0         |
| 6 | Напиток из черной смородины *              | (25)     | 200        | 0,095         | 0,040         | 11,181         | 45          | 0,00        | 0,00        | 9,60         | 0,00         | 0,00        | 4,12          | 3,45          | 3,24          | 0,17         | 34,86          | 0,09          | 0,10         | 1,0          |
| 7 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)  | (0)      | 60         | 2,094         | 0,389         | 22,055         | 100         | 0,17        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 48,00         | 96,00         | 28,80         | 1,50         | 114,00         | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 8 | Кекс "Песочный" (без изюма)                | (0)      | 40         | 3,448         | 6,554         | 29,322         | 190         | 0,03        | 0,04        | 0,00         | 13,97        | 0,00        | 11,10         | 38,48         | 5,40          | 0,55         | 42,69          | 1,80          | 1,65         | 6,0          |
| 9 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки)      | (0)      | 30         | 1,600         | 0,265         | 13,394         | 62          | 0,10        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 63,60         | 65,70         | 19,20         | 0,87         | 80,70          | 6,60          | 3,60         | 0,0          |
|   | <b>Итого за обед:</b>                      |          | <b>932</b> | <b>23,544</b> | <b>35,106</b> | <b>132,182</b> | <b>939</b>  | <b>0,91</b> | <b>0,31</b> | <b>28,87</b> | <b>32,01</b> | <b>0,06</b> | <b>214,08</b> | <b>512,45</b> | <b>149,41</b> | <b>6,86</b>  | <b>1141,98</b> | <b>109,27</b> | <b>18,09</b> | <b>104,0</b> |
|   | <b>Итого за день:</b>                      |          |            | <b>43,801</b> | <b>68,043</b> | <b>201,141</b> | <b>1538</b> | <b>1,21</b> | <b>1,00</b> | <b>42,55</b> | <b>95,26</b> | <b>2,77</b> | <b>443,80</b> | <b>930,81</b> | <b>213,17</b> | <b>14,02</b> | <b>1861,10</b> | <b>186,87</b> | <b>59,00</b> | <b>201,0</b> |
|   | <b>4 день</b>                              |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                |               |              |              |
|   | <b>Завтрак</b>                             |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                |               |              |              |
| 1 | Сосиски или котлеты "Детские"              | 393 (13) | 100        | 9,532         | 14,062        | 0,000          | 165         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 6,48          | 1,30          | 0,38          | 0,05         | 0,15           | 69,39         | 0,80         | 0,0          |
| 2 | Макаронные изделия отварные                | 516 (21) | 150        | 4,483         | 3,696         | 31,295         | 176         | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 12,60        | 0,06        | 20,54         | 82,78         | 23,97         | 0,78         | 98,55          | 88,79         | 0,05         | 10,0         |
| 3 | Соус томатный "Помидорка"                  | (0)      | 30         | 0,298         | 0,629         | 4,136          | 23          | 0,01        | 0,00        | 1,49         | 0,00         | 0,00        | 3,09          | 5,52          | 3,70          | 0,17         | 60,75          | 10,54         | 0,27         | 0,0          |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 *                     | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 5 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)  | (0)      | 30         | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50          | 0,09        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 48,00         | 14,40         | 0,75         | 57,00          | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 6 | Сдоба уренгойская                          | 22 (25)  | 60         | 3,644         | 3,066         | 28,400         | 156         | 0,03        | 0,03        | 0,05         | 0,09         | 0,08        | 20,74         | 42,02         | 7,05          | 0,49         | 56,32          | 23,39         | 3,39         | 9,0          |
| 7 | Фрукты свежие (мандарин)                   | (0)      | 1шт.       | 0,676         | 0,188         | 7,170          | 33          | 0,06        | 0,03        | 38,00        | 0,00         | 0,00        | 35,00         | 17,00         | 11,00         | 0,10         | 155,00         | 0,26          | 0,09         | 132,0        |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                   |          | <b>680</b> | <b>19,839</b> | <b>21,836</b> | <b>90,771</b>  | <b>639</b>  | <b>0,26</b> | <b>0,10</b> | <b>39,58</b> | <b>12,69</b> | <b>0,14</b> | <b>114,46</b> | <b>203,81</b> | <b>64,33</b>  | <b>3,08</b>  | <b>427,76</b>  | <b>192,37</b> | <b>4,59</b>  | <b>153,0</b> |
|   | <b>Обед</b>                                |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                |               |              |              |
| 1 | Маринад овощной с томатом                  | 570 (12) | 100        | 1,358         | 8,338         | 9,322          | 118         | 0,05        | 0,06        | 4,50         | 0,02         | 0,00        | 24,36         | 45,99         | 28,39         | 0,81         | 230,44         | 39,73         | 2,79         | 38,0         |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 132 (21) | 250        | 1,860         | 3,323         | 14,814         | 97          | 0,08        | 0,06        | 6,97         | 12,02        | 0,06        | 22,17         | 65,83         | 23,57         | 0,91         | 409,79         | 55,91         | 1,93         | 26,0         |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд)        | (21)     | 15         | 3,546         | 3,176         | 0,000          | 43          | 0,01        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 6,76          | 40,23         | 4,88          | 0,60         | 65,05          | 53,54         | 0,00         | 13,0         |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая             | (12)     | 3          | 0,063         | 0,014         | 0,181          | 1           | 0,00        | 0,00        | 3,00         | 0,00         | 0,00        | 6,69          | 2,79          | 2,10          | 0,05         | 10,05          | 0,07          | 0,09         | 0,0          |
| 5 | Сметана                                    | (1)      | 10         | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | 0,00        | 0,01        | 0,02         | 6,00         | 0,00        | 7,74          | 5,31          | 0,78          | 0,02         | 9,63           | 0,78          | 0,03         | 1,0          |
| 6 | Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55 | 397 (21) | 145        | 12,124        | 6,079         | 10,583         | 146         | 0,13        | 0,12        | 3,33         | 18,81        | 6,85        | 49,99         | 146,77        | 28,41         | 1,16         | 316,92         | 109,53        | 25,89        | 230,0        |

|    |  |          |             |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |                |               |              |                |               |              |              |
|----|--|----------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| 7  | Картофель отварной                                       | 470 (12) | 180         | 2,900         | 4,374         | 25,596         | 153         | 0,16        | 0,11        | 14,40         | 15,12        | 0,07        | 21,06         | 93,26          | 36,25         | 1,45         | 850,04         | 49,55         | 0,48         | 47,6         |
| 8  | Напиток из плодов шиповника *                            | 705 (21) | 200         | 0,254         | 0,116         | 14,316         | 59          | 0,01        | 0,05        | 80,00         | 0,00         | 0,00        | 10,88         | 2,96           | 2,96          | 0,55         | 8,30           | 0,18          | 0,00         | 0,1          |
| 9  | Печенье  | (12)     | 25          | 1,225         | 5,899         | 15,224         | 119         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 10 | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)             | (0)      | 90          | 3,141         | 0,584         | 33,082         | 150         | 0,26        | 0,05        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 72,00         | 144,00         | 43,20         | 2,25         | 171,00         | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
|    | <b>Итого за обед:</b>                                    |          | <b>1018</b> | <b>26,677</b> | <b>33,143</b> | <b>123,431</b> | <b>899</b>  | <b>0,70</b> | <b>0,48</b> | <b>112,22</b> | <b>51,96</b> | <b>6,97</b> | <b>221,66</b> | <b>547,14</b>  | <b>170,54</b> | <b>7,80</b>  | <b>2071,23</b> | <b>309,29</b> | <b>31,22</b> | <b>358,3</b> |
|    | <b>Итого за день:</b>                                    |          |             | <b>46,516</b> | <b>54,978</b> | <b>214,202</b> | <b>1538</b> | <b>0,95</b> | <b>0,58</b> | <b>151,81</b> | <b>64,65</b> | <b>7,11</b> | <b>336,12</b> | <b>750,95</b>  | <b>234,88</b> | <b>10,88</b> | <b>2498,99</b> | <b>501,65</b> | <b>35,81</b> | <b>511,3</b> |
|    | <b>5 день</b>  |          |             |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |                |               |              |                |               |              |              |
|    | <b>Завтрак</b>   |          |             |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |                |               |              |                |               |              |              |
| 1  | Запеканка творожная с вишней                             | (25)     | 150         | 16,628        | 13,169        | 28,596         | 299         | 0,05        | 0,28        | 2,04          | 18,78        | 0,45        | 171,87        | 231,76         | 30,30         | 1,18         | 188,87         | 62,96         | 29,54        | 37,4         |
| 2  | Молоко сгущеное порциями                                 | (0)      | 30          | 2,155         | 2,848         | 15,917         | 98          | 0,03        | 0,14        | 1,20          | 54,00        | 0,00        | 87,00         | 72,00          | 8,70          | 0,07         | 108,00         | 2,70          | 0,90         | 10,3         |
| 3  | Чай с сахаром 200/10 *                                   | (25)     | 210         | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18           | 3,83          | 0,74         | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 4  | Фрукты свежие (яблоки)                                   | (12)     | 1шт.        | 0,382         | 0,042         | 10,587         | 44          | 0,03        | 0,02        | 11,30         | 0,00         | 0,00        | 18,08         | 12,43          | 10,17         | 2,49         | 314,14         | 1,99          | 0,29         | 7,9          |
| 5  | Плюшка новомосковская                                    | 1 (25)   | 75          | 5,057         | 4,595         | 40,708         | 224         | 0,05        | 0,03        | 0,04          | 0,08         | 0,07        | 21,78         | 53,54          | 9,29          | 0,69         | 71,03          | 32,69         | 4,79         | 14,1         |
|    | <b>Итого за завтрак:</b>                                 |          | <b>578</b>  | <b>24,381</b> | <b>20,654</b> | <b>104,551</b> | <b>702</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,47</b> | <b>14,62</b>  | <b>72,86</b> | <b>0,52</b> | <b>303,35</b> | <b>376,91</b>  | <b>62,29</b>  | <b>5,16</b>  | <b>682,04</b>  | <b>100,34</b> | <b>35,52</b> | <b>69,9</b>  |
|    | <b>Обед</b>  |          |             |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |                |               |              |                |               |              |              |
| 1  | Салат из свеклы с маслом растительным                    | (25)     | 100         | 1,072         | 9,465         | 6,890          | 117         | 0,01        | 0,03        | 3,60          | 0,00         | 0,00        | 40,34         | 36,12          | 17,89         | 1,18         | 215,41         | 125,79        | 3,58         | 21,0         |
| 2  | Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими          | 140 (21) | 250         | 2,467         | 2,238         | 18,912         | 106         | 0,08        | 0,06        | 7,64          | 7,22         | 0,03        | 20,84         | 67,52          | 26,28         | 0,98         | 429,47         | 56,22         | 2,06         | 29,1         |
| 3  | Говядина отварная (для первых блюд)                      | (21)     | 20          | 4,728         | 4,235         | 0,000          | 57          | 0,01        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 9,01          | 53,64          | 6,51          | 0,80         | 86,73          | 71,39         | 0,00         | 17,4         |
| 4  | Зелень укропа, петрушки свежая                           | (12)     | 3           | 0,063         | 0,014         | 0,181          | 1           | 0,00        | 0,00        | 3,00          | 0,00         | 0,00        | 6,69          | 2,79           | 2,10          | 0,05         | 10,05          | 0,07          | 0,09         | 0,8          |
| 5  | Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50              | (25)     | 110         | 14,496        | 7,181         | 10,512         | 165         | 0,06        | 0,01        | 1,57          | 0,02         | 0,00        | 27,62         | 132,63         | 27,78         | 1,44         | 376,85         | 57,85         | 18,20        | 99,2         |
| 6  | Каша гречневая рассыпчатая *                             | 508 (21) | 180         | 8,363         | 6,048         | 41,381         | 253         | 0,26        | 0,14        | 0,00          | 15,12        | 0,07        | 24,71         | 219,01         | 145,22        | 4,93         | 263,85         | 96,01         | 4,15         | 16,9         |
| 7  | Напиток из клубники св/м                                 | (25)     | 200         | 0,191         | 0,099         | 12,376         | 51          | 0,01        | 0,00        | 7,20          | 0,00         | 0,00        | 10,88         | 6,00           | 4,70          | 0,34         | 24,59          | 0,23          | 0,09         | 4,1          |
| 8  | Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)             | (0)      | 90          | 3,141         | 0,584         | 33,082         | 150         | 0,26        | 0,04        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 72,00         | 144,00         | 43,20         | 2,25         | 171,00         | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
|    | <b>Итого за обед:</b>                                    |          | <b>953</b>  | <b>34,520</b> | <b>29,865</b> | <b>123,333</b> | <b>900</b>  | <b>0,69</b> | <b>0,33</b> | <b>23,01</b>  | <b>22,36</b> | <b>0,10</b> | <b>212,10</b> | <b>661,71</b>  | <b>273,66</b> | <b>11,98</b> | <b>1577,95</b> | <b>407,56</b> | <b>28,18</b> | <b>188,1</b> |
|    | <b>Итого за день:</b>                                    |          |             | <b>58,901</b> | <b>50,519</b> | <b>227,884</b> | <b>1602</b> | <b>0,85</b> | <b>0,79</b> | <b>37,63</b>  | <b>95,22</b> | <b>0,63</b> | <b>515,44</b> | <b>1038,62</b> | <b>335,95</b> | <b>17,14</b> | <b>2260,00</b> | <b>507,90</b> | <b>63,70</b> | <b>258,1</b> |
|    | <b>6 день</b>  |          |             |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |                |               |              |                |               |              |              |
|    | <b>Завтрак</b>   |          |             |               |               |                |             |             |             |               |              |             |               |                |               |              |                |               |              |              |
| 1  | Томаты свежие порциями                                   | (12)     | 30          | 0,279         | 0,056         | 1,090          | 6           | 0,02        | 0,01        | 7,50          | 0,00         | 0,00        | 4,20          | 7,80           | 6,00          | 0,27         | 87,00          | 0,60          | 0,12         | 6,0          |
| 2  | Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины | 416 (25) | 90          | 11,280        | 16,267        | 11,845         | 239         | 0,13        | 0,09        | 0,36          | 0,00         | 0,00        | 43,77         | 152,90         | 25,81         | 2,39         | 206,46         | 83,36         | 2,39         | 36,1         |
| 3  | Рис припущенный *  | 512 (21) | 150         | 2,952         | 3,583         | 33,857         | 179         | 0,16        | 0,02        | 0,00          | 12,60        | 0,06        | 12,25         | 71,38          | 23,28         | 0,52         | 44,88          | 80,44         | 6,92         | 22,1         |
| 4  | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)             | (0)      | 30          | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50          | 0,09        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 48,00          | 14,40         | 0,75         | 57,00          | 0,00          | 0,00         | 0,0          |

|    |  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                |               |              |              |
|----|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| 5  | Чай с сахаром 200/10 *                             | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 6  | Ватрушка с вишней и повидлом                       | 695 (12) | 75         | 3,705         | 2,062         | 35,614         | 176         | 0,04        | 0,03        | 0,94         | 0,03         | 0,08        | 17,23         | 41,39         | 10,32         | 0,86         | 76,73          | 21,80         | 3,42         | 10,3         |
|    | <b>Итого за завтрак:</b>                           |          | <b>585</b> | <b>19,422</b> | <b>22,163</b> | <b>102,175</b> | <b>686</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,16</b> | <b>8,84</b>  | <b>12,63</b> | <b>0,14</b> | <b>106,07</b> | <b>328,65</b> | <b>83,64</b>  | <b>5,54</b>  | <b>472,06</b>  | <b>186,20</b> | <b>12,85</b> | <b>75,8</b>  |
|    | <b>Обед</b>  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                |               |              |              |
| 1  | Огурцы свежие порциями                             | (12)     | 100        | 0,592         | 0,094         | 1,816          | 10          | 0,03        | 0,02        | 7,00         | 0,00         | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00         | 0,50         | 196,00         | 2,00          | 0,00         | 7,0          |
| 2  | Суп из овощей с фасолью                            | 144 (21) | 250        | 2,635         | 3,492         | 11,165         | 87          | 0,08        | 0,05        | 9,88         | 12,02        | 0,06        | 38,73         | 71,90         | 22,91         | 1,04         | 364,20         | 55,96         | 2,00         | 21,3         |
| 3  | Грудки куриные отварные                            | (25)     | 20         | 4,263         | 0,521         | 0,000          | 22          | 0,02        | 0,00        | 0,20         | 0,01         | 0,00        | 5,05          | 35,47         | 4,28          | 0,30         | 77,43          | 22,15         | 4,99         | 28,4         |
| 4  | Зелень укропа, петрушки свежая                     | (12)     | 1          | 0,021         | 0,005         | 0,060          | 0           | 0,00        | 0,00        | 1,00         | 0,00         | 0,00        | 2,23          | 0,93          | 0,70          | 0,02         | 3,35           | 0,02          | 0,03         | 0,1          |
| 5  | Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом | (25)     | 100        | 15,588        | 12,536        | 4,709          | 194         | 0,13        | 0,14        | 1,23         | 16,02        | 9,07        | 105,15        | 204,24        | 31,29         | 0,74         | 276,51         | 75,02         | 34,32        | 311,8        |
| 6  | Картофель отварной                                 | 470 (12) | 100        | 1,611         | 2,430         | 14,220         | 85          | 0,09        | 0,06        | 8,00         | 8,40         | 0,04        | 11,70         | 51,81         | 20,14         | 0,81         | 472,25         | 27,53         | 0,27         | 26,4         |
| 7  | Капуста свежая тушеная                             | 534 (21) | 80         | 1,642         | 2,256         | 7,571          | 57          | 0,03        | 0,04        | 17,53        | 6,73         | 0,03        | 44,30         | 31,92         | 16,06         | 0,65         | 272,12         | 30,43         | 0,32         | 10,2         |
| 8  | Напиток из сухофруктов                             | 588 (12) | 200        | 0,349         | 0,017         | 18,948         | 77          | 0,00        | 0,00        | 0,16         | 0,00         | 0,00        | 19,80         | 13,40         | 5,22          | 1,07         | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 9  | Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)         | (0)      | 30         | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50          | 0,09        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 48,00         | 14,40         | 0,75         | 57,00          | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 10 | Булочка "Ромашка" *                                | 21 (25)  | 70         | 4,706         | 6,820         | 41,384         | 246         | 0,04        | 0,05        | 0,06         | 0,09         | 0,19        | 22,63         | 55,57         | 8,51          | 0,72         | 68,22          | 19,29         | 6,19         | 15,5         |
|    | <b>Итого за обед:</b>                              |          | <b>951</b> | <b>32,454</b> | <b>28,365</b> | <b>110,901</b> | <b>829</b>  | <b>0,50</b> | <b>0,38</b> | <b>45,05</b> | <b>43,27</b> | <b>9,39</b> | <b>290,58</b> | <b>543,25</b> | <b>137,51</b> | <b>6,60</b>  | <b>1787,08</b> | <b>232,39</b> | <b>48,12</b> | <b>421,2</b> |
|    | <b>Итого за день:</b>                              |          |            | <b>51,877</b> | <b>50,528</b> | <b>213,077</b> | <b>1515</b> | <b>0,93</b> | <b>0,54</b> | <b>53,89</b> | <b>55,90</b> | <b>9,52</b> | <b>396,64</b> | <b>871,90</b> | <b>221,15</b> | <b>12,14</b> | <b>2259,15</b> | <b>418,59</b> | <b>60,98</b> | <b>496,7</b> |

|   |  |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |               |               |              |             |
|---|--|----------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|   | <b>2 неделя</b>  |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |               |               |              |             |
|   | <b>1 день</b>  |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |               |               |              |             |
|   | <b>Завтрак</b>   |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |               |               |              |             |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5               | 262 (12) | 205        | 7,555         | 6,903         | 34,173        | 229        | 0,12        | 0,21        | 0,87         | 94,66         | 0,06        | 195,89        | 225,79        | 40,07        | 1,84        | 266,42        | 48,00         | 27,64        | 29,6        |
| 2 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами          | (25)     | 200        | 2,875         | 2,440         | 13,119        | 86         | 0,19        | 0,33        | 7,00         | 107,92        | 1,35        | 105,86        | 79,17         | 11,31        | 0,18        | 116,20        | 7,92          | 1,76         | 17,6        |
| 3 | Сосиски запеченные в тесте 50/50                         | 701 (12) | 100        | 8,242         | 9,259         | 26,043        | 220        | 0,10        | 0,02        | 0,01         | 0,03          | 0,07        | 32,08         | 105,64        | 14,98        | 1,33        | 43,98         | 90,71         | 3,08         | 9,3         |
| 4 | Фрукты свежие (груша)                                    | 627 (21) | 1шт.       | 0,389         | 0,324         | 11,324        | 50         | 0,02        | 0,03        | 5,75         | 0,00          | 0,00        | 21,85         | 18,40         | 13,80        | 2,65        | 178,25        | 1,01          | 0,10         | 10,7        |
|   | <b>Итого за завтрак :</b>                                |          | <b>620</b> | <b>19,062</b> | <b>18,927</b> | <b>84,658</b> | <b>585</b> | <b>0,44</b> | <b>0,59</b> | <b>13,63</b> | <b>202,61</b> | <b>1,47</b> | <b>355,68</b> | <b>429,00</b> | <b>80,17</b> | <b>6,00</b> | <b>604,86</b> | <b>147,64</b> | <b>32,58</b> | <b>66,7</b> |
|   | <b>Обед</b>  |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |               |               |              |             |
| 1 | Салат картофельный с огурцами, горошком консервированным | (0)      | 100        | 1,403         | 9,419         | 9,778         | 129        | 0,06        | 0,04        | 5,73         | 0,00          | 0,00        | 13,59         | 44,66         | 16,41        | 0,67        | 305,53        | 4,79          | 3,17         | 24,3        |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой               | 132 (21) | 250        | 1,860         | 3,323         | 14,814        | 97         | 0,08        | 0,06        | 6,97         | 12,02         | 0,06        | 22,17         | 65,83         | 23,57        | 0,91        | 409,79        | 55,91         | 1,93         | 26,7        |
| 3 | Сметана  | (1)      | 10         | 0,207         | 1,241         | 0,313         | 13         | 0,00        | 0,01        | 0,02         | 6,00          | 0,00        | 7,74          | 5,31          | 0,78         | 0,02        | 9,63          | 0,78          | 0,03         | 1,4         |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая                           | (12)     | 3          | 0,063         | 0,014         | 0,181         | 1          | 0,00        | 0,00        | 3,00         | 0,00          | 0,00        | 6,69          | 2,79          | 2,10         | 0,05        | 10,05         | 0,07          | 0,09         | 0,1         |
| 5 | Пельмени п/ф "Сытные" отварные                           | 664 (12) | 190        | 15,356        | 14,538        | 27,521        | 302        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 11,38         | 2,29          | 0,67         | 0,09        | 0,26          | 121,95        | 0,00         | 0,0         |
| 6 | Соус томатный " Помидорка"                               | (0)      | 30         | 0,298         | 0,629         | 4,136         | 23         | 0,01        | 0,00        | 1,49         | 0,00          | 0,00        | 3,09          | 5,52          | 3,70         | 0,17        | 60,75         | 10,54         | 0,27         | 0,4         |

|   |  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |               |               |              |              |
|---|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 7 | Чай с сахаром 200/10 *                       | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00          | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,           |
| 8 | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки) | (0)      | 60         | 2,094         | 0,389         | 22,055         | 100         | 0,17        | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 48,00         | 96,00         | 28,80         | 1,50         | 114,00        | 0,00          | 0,00         | 0,           |
| 9 | Булочка ШКОЛЬНАЯ                             | (14)     | 50         | 3,668         | 7,695         | 29,610         | 202         | 0,03        | 0,04        | 0,08         | 0,11          | 0,85        | 23,24         | 46,82         | 7,00          | 0,52         | 59,44         | 11,62         | 5,46         | 12,          |
|   | <b>Итого за обед:</b>                        |          | <b>903</b> | <b>25,106</b> | <b>37,248</b> | <b>117,149</b> | <b>904</b>  | <b>0,36</b> | <b>0,19</b> | <b>17,33</b> | <b>18,13</b>  | <b>0,91</b> | <b>140,53</b> | <b>276,40</b> | <b>86,87</b>  | <b>4,67</b>  | <b>969,45</b> | <b>205,65</b> | <b>10,95</b> | <b>65,</b>   |
|   | <b>Итого за день:</b>                        |          |            | <b>44,168</b> | <b>56,174</b> | <b>201,807</b> | <b>1489</b> | <b>0,80</b> | <b>0,78</b> | <b>30,96</b> | <b>220,74</b> | <b>2,38</b> | <b>496,21</b> | <b>705,40</b> | <b>167,04</b> | <b>10,67</b> | <b>1574,3</b> | <b>353,29</b> | <b>43,53</b> | <b>132,</b>  |
|   | <b>2 день</b>                                |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |               |               |              |              |
|   | <b>Завтрак</b>                               |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |               |               |              |              |
| 1 | Тефтели рыбные в соусе 90/60                 | 332 (12) | 150        | 10,881        | 10,626        | 11,891         | 187         | 0,12        | 0,08        | 1,91         | 12,55         | 6,46        | 23,02         | 127,49        | 24,34         | 0,73         | 244,17        | 79,18         | 25,77        | 228,         |
| 2 | Пюре картофельное *                          | 520 (21) | 150        | 2,589         | 4,038         | 19,185         | 123         | 0,12        | 0,10        | 10,38        | 23,67         | 0,06        | 43,44         | 85,37         | 28,64         | 1,11         | 632,07        | 85,48         | 0,75         | 37,          |
| 3 | Огурцы свежие порциями                       | (12)     | 25         | 0,148         | 0,023         | 0,454          | 3           | 0,01        | 0,01        | 1,75         | 0,00          | 0,00        | 4,25          | 7,50          | 3,50          | 0,13         | 49,00         | 0,50          | 0,00         | 1,           |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 *                       | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00          | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 5 | Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)  | (0)      | 30         | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50          | 0,09        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 24,00         | 48,00         | 14,40         | 0,75         | 57,00         | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 6 | Сдоба майская                                | (25)     | 50         | 2,842         | 6,302         | 28,706         | 183         | 0,03        | 0,02        | 0,06         | 2,83          | 0,07        | 17,97         | 33,60         | 5,99          | 0,47         | 44,28         | 20,03         | 3,59         | 9,           |
| 7 | Фрукты свежие (мандарин)                     | (0)      | 1шт.       | 0,676         | 0,188         | 7,170          | 33          | 0,06        | 0,03        | 38,00        | 0,00          | 0,00        | 35,00         | 17,00         | 11,00         | 0,10         | 155,00        | 0,26          | 0,09         | 132,         |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                     |          | <b>715</b> | <b>18,341</b> | <b>21,373</b> | <b>87,175</b>  | <b>614</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,26</b> | <b>52,13</b> | <b>39,05</b>  | <b>6,59</b> | <b>152,30</b> | <b>326,14</b> | <b>91,69</b>  | <b>4,02</b>  | <b>1181,5</b> | <b>185,46</b> | <b>30,19</b> | <b>409,</b>  |
|   | <b>Обед</b>                                  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |               |               |              |              |
| 1 | Томаты свежие порциями                       | (12)     | 100        | 0,929         | 0,188         | 3,633          | 20          | 0,06        | 0,04        | 25,00        | 0,00          | 0,00        | 14,00         | 26,00         | 20,00         | 0,90         | 290,00        | 2,00          | 0,39         | 20,0         |
| 2 | Суп картофельный с горохом                   | 139 (21) | 250        | 4,728         | 3,457         | 17,030         | 118         | 0,18        | 0,07        | 4,72         | 12,02         | 0,06        | 28,80         | 77,62         | 30,70         | 1,79         | 394,66        | 21,24         | 2,52         | 27,          |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд)          | (21)     | 15         | 3,546         | 3,176         | 0,000          | 43          | 0,01        | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 6,76          | 40,23         | 4,88          | 0,60         | 65,05         | 53,54         | 0,00         | 13,          |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая               | (12)     | 3          | 0,063         | 0,014         | 0,181          | 1           | 0,00        | 0,00        | 3,00         | 0,00          | 0,00        | 6,69          | 2,79          | 2,10          | 0,05         | 10,05         | 0,07          | 0,09         | 0,           |
| 5 | Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/180 | (25)     | 230        | 16,513        | 14,868        | 40,720         | 363         | 0,53        | 0,22        | 1,86         | 0,03          | 0,00        | 33,42         | 322,29        | 159,16        | 5,89         | 506,73        | 75,80         | 5,84         | 49,          |
| 6 | Напиток из вишни свежемороженой              | (25)     | 200        | 0,159         | 0,000         | 12,876         | 52          | 0,01        | 0,01        | 1,50         | 0,00          | 0,00        | 8,46          | 6,53          | 5,66          | 0,34         | 53,12         | 0,44          | 0,00         | 0,6          |
| 7 | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки) | (0)      | 60         | 2,094         | 0,389         | 22,055         | 100         | 0,17        | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 48,00         | 96,00         | 28,80         | 1,50         | 114,00        | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 8 | Печенье                                      | (12)     | 25         | 1,225         | 5,899         | 15,224         | 119         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 9 | Хлебешек школьный ( из пшеничной муки)       | (0)      | 30         | 1,600         | 0,265         | 13,394         | 62          | 0,10        | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 63,60         | 65,70         | 19,20         | 0,87         | 80,70         | 6,60          | 3,60         | 0,0          |
|   | <b>Итого за обед:</b>                        |          | <b>913</b> | <b>30,857</b> | <b>28,257</b> | <b>125,113</b> | <b>878</b>  | <b>1,06</b> | <b>0,43</b> | <b>36,08</b> | <b>12,04</b>  | <b>0,06</b> | <b>209,72</b> | <b>637,16</b> | <b>270,50</b> | <b>11,93</b> | <b>1514,3</b> | <b>159,69</b> | <b>12,44</b> | <b>110,7</b> |
|   | <b>Итого за день:</b>                        |          |            | <b>49,198</b> | <b>49,629</b> | <b>212,288</b> | <b>1493</b> | <b>1,48</b> | <b>0,69</b> | <b>88,21</b> | <b>51,10</b>  | <b>6,65</b> | <b>362,02</b> | <b>963,29</b> | <b>362,19</b> | <b>15,95</b> | <b>2695,8</b> | <b>345,14</b> | <b>42,63</b> | <b>520,4</b> |
|   | <b>3 день</b>                                |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |               |               |              |              |
|   | <b>Завтрак</b>                               |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |               |               |              |              |
| 1 | Запеканка творожная с рисом                  | (0)      | 160        | 14,073        | 8,599         | 32,084         | 262         | 0,12        | 0,21        | 0,18         | 7,24          | 0,26        | 136,21        | 215,19        | 32,92         | 0,98         | 110,14        | 135,05        | 26,84        | 39,1         |
| 2 | Молоко сгущеное порциями                     | (0)      | 20         | 1,437         | 1,899         | 10,612         | 65          | 0,02        | 0,09        | 0,80         | 36,00         | 0,00        | 58,00         | 48,00         | 5,80          | 0,05         | 72,00         | 1,80          | 0,60         | 6,6          |
| 3 | Кофейный напиток с молоком                   | 395 (21) | 200        | 2,296         | 1,778         | 11,297         | 70          | 0,02        | 0,06        | 0,26         | 24,69         | 0,00        | 59,73         | 73,20         | 27,47         | 1,25         | 131,08        | 3,96          | 0,88         | 8,6          |
| 4 | Булочка домашняя                             | 769 (21) | 75         | 4,542         | 8,520         | 42,111         | 263         | 0,04        | 0,02        | 0,00         | 0,03          | 0,03        | 11,88         | 44,03         | 7,83          | 0,64         | 57,63         | 18,21         | 5,63         | 15,0         |

|   |   |          |            |               |               |                |                |             |             |              |              |              |               |               |               |              |                |               |               |              |             |
|---|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 5 | Фрукты свежие (яблоко)  | (12)     | 1 шт.      | 0,382         | 0,042         | 10,587         | 44             | 0,03        | 0,02        | 11,30        | 0,00         | 0,00         | 18,08         | 12,43         | 10,17         | 2,49         | 314,14         | 1,99          | 0,29          | 7,9          |             |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>  |          |            | <b>568</b>    | <b>22,729</b> | <b>20,838</b>  | <b>106,690</b> | <b>705</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,41</b>  | <b>12,54</b> | <b>67,96</b> | <b>0,29</b>   | <b>283,90</b> | <b>392,85</b> | <b>84,20</b> | <b>5,40</b>    | <b>684,99</b> | <b>161,01</b> | <b>34,24</b> | <b>77,9</b> |
|   | <b>Обед</b>   |          |            |               |               |                |                |             |             |              |              |              |               |               |               |              |                |               |               |              |             |
| 1 | Овощи "Мексиканская смесь" припущенные                              | (25)     | 100        | 3,813         | 4,380         | 2,697          | 65             | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,09          | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,87          | 1,33          | 2,9          |             |
| 2 | Суп картофельный с рисом  | 138 (21) | 250        | 1,686         | 2,794         | 15,172         | 93             | 0,09        | 0,05        | 6,64         | 0,02         | 0,00         | 17,13         | 55,39         | 22,10         | 0,81         | 389,81         | 56,63         | 1,69          | 30,9         |             |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд)                                 | (21)     | 15         | 3,546         | 3,176         | 0,000          | 43             | 0,01        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 6,76          | 40,23         | 4,88          | 0,60         | 65,05          | 53,54         | 0,00          | 13,9         |             |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая                                      | (12)     | 3          | 0,063         | 0,014         | 0,181          | 1              | 0,00        | 0,00        | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 6,69          | 2,79          | 2,10          | 0,05         | 10,05          | 0,07          | 0,09          | 0,9          |             |
| 5 | Рагу из куриной грудки 70/180( картофель, морковь, цветная капуста) | 436 (21) | 250        | 18,899        | 13,451        | 13,695         | 251            | 0,17        | 0,10        | 21,84        | 0,05         | 0,00         | 54,55         | 218,96        | 54,65         | 2,65         | 746,75         | 41,82         | 22,94         | 159,9        |             |
| 6 | Напиток из черной смородины *                                       | (25)     | 200        | 0,095         | 0,040         | 11,181         | 45             | 0,00        | 0,00        | 9,60         | 0,00         | 0,00         | 4,12          | 3,45          | 3,24          | 0,17         | 34,86          | 0,09          | 0,10          | 1,9          |             |
| 7 | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)                         | (0)      | 40         | 1,396         | 0,259         | 14,703         | 67             | 0,12        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 32,00         | 64,00         | 19,20         | 1,00         | 76,00          | 0,00          | 0,00          | 0,0          |             |
| 8 | Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)                              | (0)      | 60         | 3,199         | 0,530         | 26,787         | 125            | 0,20        | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 127,20        | 131,40        | 38,40         | 1,74         | 161,40         | 13,20         | 7,20          | 0,0          |             |
| 9 | Корж Молочный с сахарной пудрой                                     | 1 (25)   | 30         | 1,700         | 3,006         | 20,548         | 116            | 0,02        | 0,02        | 0,05         | 15,42        | 0,09         | 9,83          | 21,49         | 3,32          | 0,27         | 29,04          | 1,03          | 1,46          | 4,9          |             |
|   | <b>Итого за обед:</b>   |          | <b>948</b> | <b>34,398</b> | <b>27,651</b> | <b>104,964</b> | <b>806</b>     | <b>0,61</b> | <b>0,29</b> | <b>41,13</b> | <b>15,49</b> | <b>0,09</b>  | <b>258,28</b> | <b>537,80</b> | <b>147,89</b> | <b>7,28</b>  | <b>1512,96</b> | <b>167,24</b> | <b>34,81</b>  | <b>212,9</b> |             |
|   | <b>Итого за день:</b>   |          |            | <b>57,126</b> | <b>48,489</b> | <b>211,654</b> | <b>1512</b>    | <b>0,84</b> | <b>0,70</b> | <b>53,67</b> | <b>83,45</b> | <b>0,37</b>  | <b>542,17</b> | <b>930,65</b> | <b>232,09</b> | <b>12,68</b> | <b>2197,95</b> | <b>328,25</b> | <b>69,05</b>  | <b>290,0</b> |             |
|   | <b>4 день</b>   |          |            |               |               |                |                |             |             |              |              |              |               |               |               |              |                |               |               |              |             |
|   | <b>Завтрак</b>  |          |            |               |               |                |                |             |             |              |              |              |               |               |               |              |                |               |               |              |             |
| 1 | Огурцы свежие порциями  | (12)     | 40         | 0,237         | 0,038         | 0,727          | 4              | 0,01        | 0,01        | 2,80         | 0,00         | 0,00         | 6,80          | 12,00         | 5,60          | 0,20         | 78,40          | 0,80          | 0,00          | 2,9          |             |
| 2 | Фрикадельки " Нежные" отварные                                      | (25)     | 70         | 7,978         | 10,790        | 7,055          | 157            | 0,09        | 0,09        | 0,68         | 7,40         | 0,09         | 27,63         | 105,62        | 14,44         | 1,26         | 173,51         | 14,68         | 2,13          | 31,9         |             |
| 3 | Соус томатный " Помидорка"  | (0)      | 40         | 0,397         | 0,838         | 5,515          | 31             | 0,01        | 0,00        | 1,98         | 0,00         | 0,00         | 4,12          | 7,35          | 4,94          | 0,23         | 81,00          | 14,05         | 0,35          | 0,9          |             |
| 4 | Макаронные изделия отварные   | 516 (21) | 150        | 4,483         | 3,696         | 31,295         | 176            | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 12,60        | 0,06         | 20,54         | 82,78         | 23,97         | 0,78         | 98,55          | 88,79         | 0,05          | 10,9         |             |
| 5 | Чай с сахаром 200/10 *  | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36             | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 0,00           | 0,00          | 0,00          | 0,0          |             |
| 6 | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)                         | (0)      | 40         | 1,396         | 0,259         | 14,703         | 67             | 0,12        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 32,00         | 64,00         | 19,20         | 1,00         | 76,00          | 0,00          | 0,00          | 0,0          |             |
| 7 | Сырная палочка *  | (25)     | 40         | 4,012         | 4,857         | 17,166         | 128            | 0,03        | 0,04        | 0,04         | 2,20         | 0,15         | 68,32         | 65,00         | 7,96          | 0,42         | 45,70          | 8,91          | 3,86          | 8,9          |             |
| 8 | Фрукты свежие (яблоко)  | (12)     | 1 шт.      | 0,382         | 0,042         | 10,587         | 44             | 0,03        | 0,02        | 11,30        | 0,00         | 0,00         | 18,08         | 12,43         | 10,17         | 2,49         | 314,14         | 1,99          | 0,29          | 7,9          |             |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>  |          | <b>703</b> | <b>19,043</b> | <b>20,521</b> | <b>95,790</b>  | <b>644</b>     | <b>0,36</b> | <b>0,21</b> | <b>16,84</b> | <b>22,20</b> | <b>0,29</b>  | <b>182,11</b> | <b>356,36</b> | <b>90,11</b>  | <b>7,12</b>  | <b>867,30</b>  | <b>129,22</b> | <b>6,68</b>   | <b>61,8</b>  |             |
|   | <b>Обед</b>   |          |            |               |               |                |                |             |             |              |              |              |               |               |               |              |                |               |               |              |             |
| 1 | Маринад овощной с томатом   | 570 (12) | 100        | 1,015         | 8,338         | 7,834          | 110            | 0,04        | 0,04        | 2,88         | 0,02         | 0,00         | 22,78         | 40,66         | 24,47         | 0,63         | 165,08         | 39,46         | 2,82          | 37,9         |             |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем                                | 110 (21) | 250        | 1,450         | 3,245         | 11,224         | 80             | 0,04        | 0,04        | 8,01         | 12,02        | 0,06         | 31,87         | 43,97         | 20,56         | 0,98         | 296,03         | 21,92         | 0,47          | 21,9         |             |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд)                                 | (21)     | 15         | 3,546         | 3,176         | 0,000          | 43             | 0,01        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 6,76          | 40,23         | 4,88          | 0,60         | 65,05          | 53,54         | 0,00          | 13,1         |             |
| 4 | Сметана   | (1)      | 10         | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13             | 0,00        | 0,01        | 0,02         | 6,00         | 0,00         | 7,74          | 5,31          | 0,78          | 0,02         | 9,63           | 0,78          | 0,03          | 1,9          |             |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая                                      | (12)     | 3          | 0,063         | 0,014         | 0,181          | 1              | 0,00        | 0,00        | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 6,69          | 2,79          | 2,10          | 0,05         | 10,05          | 0,07          | 0,09          | 0,9          |             |
| 6 | Плов мясной 75/180  | 403 (12) | 255        | 16,521        | 22,334        | 42,756         | 438            | 0,61        | 0,16        | 2,25         | 0,02         | 0,00         | 27,54         | 259,13        | 60,64         | 2,57         | 413,51         | 76,54         | 12,18         | 71,9         |             |

|    |   |          |             |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |              |
|----|---|----------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| 7  | Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"                            | 699 (21) | 200         | 0,157         | 0,036         | 16,663         | 68          | 0,01        | 0,01        | 10,28        | 0,03         | 0,00        | 6,90          | 5,15          | 2,49          | 0,09         | 35,97                     | 0,34          | 0,09         | 2,5          |
| 8  | Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)  | (0)      | 90          | 4,799         | 0,795         | 40,181         | 187         | 0,31        | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 190,80        | 197,10        | 57,60         | 2,61         | 242,10                    | 19,80         | 10,80        | 0,0          |
|    | <b>Итого за обед:</b>   |          | <b>923</b>  | <b>27,758</b> | <b>39,181</b> | <b>119,151</b> | <b>940</b>  | <b>1,02</b> | <b>0,38</b> | <b>26,43</b> | <b>18,08</b> | <b>0,06</b> | <b>301,08</b> | <b>594,35</b> | <b>173,53</b> | <b>7,54</b>  | <b>1237,4<sub>2</sub></b> | <b>212,46</b> | <b>26,47</b> | <b>148,8</b> |
|    | <b>Итого за день:</b>   |          |             | <b>46,801</b> | <b>59,702</b> | <b>214,942</b> | <b>1584</b> | <b>1,37</b> | <b>0,59</b> | <b>43,28</b> | <b>40,28</b> | <b>0,35</b> | <b>483,19</b> | <b>950,71</b> | <b>263,64</b> | <b>14,66</b> | <b>2104,7<sub>2</sub></b> | <b>341,68</b> | <b>33,16</b> | <b>210,7</b> |
|    | <b>5 день</b>   |          |             |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |              |
|    | <b>Завтрак</b>  |          |             |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |              |
| 1  | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75                        | (0)      | 125         | 13,195        | 5,629         | 12,802         | 155         | 0,07        | 0,01        | 2,85         | 12,03        | 0,06        | 19,06         | 117,23        | 18,66         | 1,61         | 336,84                    | 4,65          | 14,85        | 84,8         |
| 2  | Каша гречневая рассыпчатая *  | 508 (21) | 150         | 6,965         | 5,039         | 34,464         | 211         | 0,21        | 0,12        | 0,00         | 12,60        | 0,06        | 20,58         | 182,40        | 120,94        | 4,10         | 219,75                    | 80,01         | 3,46         | 14,1         |
| 3  | Чай с сахаром 200/10 *  | (25)     | 210         | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36          | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83          | 0,74         | 0,00                      | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 4  | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)                                  | (0)      | 50          | 1,745         | 0,324         | 18,379         | 83          | 0,14        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 40,00         | 80,00         | 24,00         | 1,25         | 95,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 5  | Печенье " Масляное"   | (0)      | 20          | 1,098         | 3,262         | 11,734         | 81          | 0,01        | 0,02        | 0,01         | 11,83        | 0,10        | 5,50          | 13,30         | 1,78          | 0,17         | 15,47                     | 0,65          | 1,11         | 3,0          |
|    | <b>Итого за завтрак:</b>  |          | <b>555</b>  | <b>23,162</b> | <b>14,255</b> | <b>86,121</b>  | <b>565</b>  | <b>0,44</b> | <b>0,17</b> | <b>2,90</b>  | <b>36,45</b> | <b>0,22</b> | <b>89,77</b>  | <b>400,12</b> | <b>169,21</b> | <b>7,88</b>  | <b>667,06</b>             | <b>85,32</b>  | <b>19,41</b> | <b>101,7</b> |
|    | <b>Обед</b>   |          |             |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |              |
| 1  | Салат из свеклы с маслом растительным   | (25)     | 100         | 1,072         | 9,465         | 6,890          | 117         | 0,01        | 0,03        | 3,60         | 0,00         | 0,00        | 40,34         | 36,12         | 17,89         | 1,18         | 215,41                    | 125,79        | 3,58         | 21,0         |
| 2  | Суп из овощей с фасолью, овощами свежими                                      | 144 (21) | 250         | 2,825         | 3,517         | 11,921         | 91          | 0,09        | 0,06        | 18,87        | 12,02        | 0,06        | 40,64         | 75,53         | 25,24         | 1,16         | 401,64                    | 56,40         | 2,04         | 23,7         |
| 3  | Сметана   | (1)      | 10          | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | 0,00        | 0,01        | 0,02         | 6,00         | 0,00        | 7,74          | 5,31          | 0,78          | 0,02         | 9,63                      | 0,78          | 0,03         | 1,4          |
| 4  | Грудки куриные отварные   | (25)     | 20          | 4,263         | 0,521         | 0,000          | 22          | 0,02        | 0,00        | 0,20         | 0,01         | 0,00        | 5,05          | 35,47         | 4,28          | 0,30         | 77,43                     | 22,15         | 4,99         | 28,4         |
| 5  | Зелень укропа, петрушки свежая  | (12)     | 3           | 0,063         | 0,014         | 0,181          | 1           | 0,00        | 0,00        | 3,00         | 0,00         | 0,00        | 6,69          | 2,79          | 2,10          | 0,05         | 10,05                     | 0,07          | 0,09         | 0,8          |
| 6  | Тефтели из говядины с рисом 90/45   | 462 (21) | 135         | 10,021        | 13,263        | 13,072         | 235         | 0,07        | 0,08        | 1,98         | 6,50         | 0,03        | 24,89         | 129,73        | 22,06         | 1,87         | 247,09                    | 100,37        | 4,78         | 50,8         |
| 7  | Пюре картофельное *   | 520 (21) | 180         | 3,107         | 4,846         | 23,022         | 148         | 0,14        | 0,12        | 12,45        | 28,40        | 0,07        | 52,13         | 102,44        | 34,37         | 1,33         | 758,48                    | 102,58        | 0,90         | 45,8         |
| 8  | Напиток клюквенный  | 647 (12) | 200         | 0,099         | 0,041         | 13,828         | 56          | 0,00        | 0,00        | 1,50         | 0,00         | 0,00        | 3,48          | 2,39          | 3,26          | 0,17         | 20,49                     | 0,01          | 0,02         | 1,8          |
| 9  | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)                                  | (0)      | 60          | 2,094         | 0,389         | 22,055         | 100         | 0,17        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 48,00         | 96,00         | 28,80         | 1,50         | 114,00                    | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 10 | Розочка "МАКОВАЯ"   | (25)     | 50          | 3,852         | 4,407         | 27,547         | 165         | 0,03        | 0,04        | 0,02         | 6,33         | 0,18        | 75,65         | 74,46         | 22,70         | 0,92         | 45,16                     | 1,65          | 3,41         | 8,8          |
|    | <b>Итого за обед:</b>   |          | <b>1008</b> | <b>27,604</b> | <b>43,704</b> | <b>112,828</b> | <b>925</b>  | <b>0,53</b> | <b>0,38</b> | <b>41,64</b> | <b>59,26</b> | <b>0,34</b> | <b>304,61</b> | <b>560,24</b> | <b>161,48</b> | <b>8,49</b>  | <b>1899,3<sub>8</sub></b> | <b>409,79</b> | <b>19,85</b> | <b>182,7</b> |
|    | <b>Итого за день:</b>   |          |             | <b>50,765</b> | <b>57,959</b> | <b>198,950</b> | <b>1490</b> | <b>0,97</b> | <b>0,55</b> | <b>44,54</b> | <b>95,71</b> | <b>0,56</b> | <b>394,38</b> | <b>960,36</b> | <b>330,69</b> | <b>16,37</b> | <b>2566,4<sub>3</sub></b> | <b>495,10</b> | <b>39,26</b> | <b>283,8</b> |
|    | <b>6 день</b>   |          |             |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |              |
|    | <b>Завтрак</b>  |          |             |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |              |
| 1  | Вареники с творогом, с рубленым яйцом и зеленью ( промышленного производства) | 725 (21) | 180         | 13,715        | 6,213         | 32,985         | 243         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 21,57         | 4,35          | 1,27          | 0,17         | 0,50                      | 231,06        | 0,00         | 0,0          |
| 2  | Масло сливочное   | 96 (21)  | 5           | 0,034         | 3,408         | 0,062          | 31          | 0,00        | 0,01        | 0,00         | 20,00        | 0,06        | 1,20          | 1,50          | 0,00          | 0,01         | 1,30                      | 0,00          | 0,05         | 0,7          |
| 3  | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком                                       | (25)     | 200         | 1,152         | 1,034         | 10,770         | 57          | 0,01        | 0,06        | 0,26         | 24,60        | 0,00        | 53,06         | 39,59         | 5,66          | 0,10         | 58,10                     | 3,96          | 0,88         | 8,1          |



|   |   |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |              |
|---|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| 4 | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)     | (0)      | 30         | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50          | 0,09        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 48,00         | 14,40         | 0,75         | 57,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 5 | Лепешка сметанная                               | (25)     | 50         | 3,166         | 4,918         | 25,471         | 159         | 0,03        | 0,03        | 0,01         | 4,08         | 0,03        | 13,34         | 35,95         | 6,03          | 0,45         | 48,80                     | 13,80         | 3,31         | 10,2         |
| 6 | Фрукты свежие (яблоко)                          | 627 (21) | 1шт.       | 0,382         | 0,042         | 10,587         | 44          | 0,03        | 0,02        | 11,30        | 0,00         | 0,00        | 18,08         | 12,43         | 10,17         | 2,49         | 314,14                    | 1,99          | 0,29         | 7,9          |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | <b>578</b> | <b>19,496</b> | <b>15,810</b> | <b>90,903</b>  | <b>584</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,12</b> | <b>11,57</b> | <b>48,68</b> | <b>0,08</b> | <b>131,25</b> | <b>141,81</b> | <b>37,53</b>  | <b>3,97</b>  | <b>479,84</b>             | <b>250,80</b> | <b>4,53</b>  | <b>27,1</b>  |
|   | <b>Обед</b>                                     |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |              |
| 1 | Салат из вареных овощей с зеленым горошком      | акт (25) | 100        | 1,522         | 9,939         | 6,896          | 123         | 0,05        | 0,05        | 5,36         | 0,01         | 0,09        | 24,63         | 46,48         | 16,47         | 0,72         | 221,30                    | 83,72         | 4,25         | 24,6         |
| 2 | Суп из овощей                                   | 135 (21) | 250        | 1,508         | 2,874         | 9,697          | 71          | 0,06        | 0,05        | 8,53         | 10,22        | 0,05        | 25,21         | 46,72         | 19,06         | 0,72         | 324,52                    | 55,47         | 0,26         | 22,5         |
| 3 | Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда | 154 (21) | 20         | 3,552         | 3,173         | 0,152          | 43          | 0,01        | 0,03        | 0,08         | 0,00         | 0,04        | 4,42          | 41,23         | 4,85          | 0,59         | 66,49                     | 15,63         | 0,44         | 13,7         |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая                  | (12)     | 1          | 0,021         | 0,005         | 0,060          | 0           | 0,00        | 0,00        | 1,00         | 0,00         | 0,00        | 2,23          | 0,93          | 0,70          | 0,02         | 3,35                      | 0,02          | 0,03         | 0,1          |
| 5 | Оладьи из горбуши                               | (25)     | 100        | 13,747        | 13,090        | 3,252          | 186         | 0,13        | 0,15        | 1,68         | 13,52        | 8,62        | 36,96         | 172,96        | 33,16         | 0,98         | 298,16                    | 108,43        | 36,35        | 312,1        |
| 6 | Рагу из овощей                                  | 224 (21) | 180        | 2,681         | 7,351         | 16,541         | 143         | 0,09        | 0,08        | 13,83        | 0,00         | 0,00        | 37,07         | 73,84         | 33,40         | 1,16         | 485,31                    | 25,46         | 2,67         | 41,0         |
| 7 | Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"  | 648 (12) | 200        | 0,079         | 0,008         | 17,187         | 69          | 0,01        | 0,00        | 6,00         | 0,03         | 0,00        | 3,84          | 3,14          | 1,96          | 0,51         | 57,69                     | 0,39          | 0,06         | 1,5          |
| 8 | Печенье   | (12)     | 25         | 1,225         | 5,899         | 15,224         | 119         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00                      | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
| 9 | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)     | (0)      | 90         | 3,141         | 0,584         | 33,082         | 150         | 0,26        | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 72,00         | 144,00        | 43,20         | 2,25         | 171,00                    | 0,00          | 0,00         | 0,0          |
|   | <b>Итого за обед:</b>                           |          | <b>966</b> | <b>27,476</b> | <b>42,923</b> | <b>102,093</b> | <b>905</b>  | <b>0,62</b> | <b>0,41</b> | <b>36,49</b> | <b>23,78</b> | <b>8,79</b> | <b>206,36</b> | <b>529,31</b> | <b>152,80</b> | <b>6,96</b>  | <b>1627,8<sub>1</sub></b> | <b>289,12</b> | <b>44,06</b> | <b>415,8</b> |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |            | <b>46,972</b> | <b>58,733</b> | <b>192,996</b> | <b>1488</b> | <b>0,78</b> | <b>0,53</b> | <b>48,06</b> | <b>72,46</b> | <b>8,87</b> | <b>337,61</b> | <b>671,12</b> | <b>190,33</b> | <b>10,93</b> | <b>2107,6<sub>5</sub></b> | <b>539,92</b> | <b>48,60</b> | <b>442,8</b> |

**Всего: 18479 : 12 = 1540 ккал**

**Всего: 584,896 : 12 = 48,741 грамм белка**

**Всего: 676,685 : 12 = 56,390 грамм жира**

**Всего: 2512,420 : 12 = 209,368 грамм углеводов**

*Экономический посетитель* *Масе*  
Технолог  
*С*

**Примечание:**

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №

