

Меню приготавливаемых блюд на период с 16 октября 2023г по 29 февраля 2024г

Возрастная категория: от 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ПН							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,96	6,20	10,77	103,81	59
	Суп-лапша домашняя с птицей	250	14,03	17,00	15,05	271,2	113
	Плов с мясом	250	21,90	49,97	43,55	711,92	265с
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	44,00	73,91	110,70	1416,77	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Котлеты рыбные с соусом	100	11,62	16,24	27,10	299,93	234/330
	Картофель запеченный по-деревенски	180	4,73	16,31	36,25	317,14	147
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		610	22,09	35,70	108,72	849,82	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	81,75	123,13	324,17	2839	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,28	12,75	38,55	298,8	181
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	17,39	25,80	80,57	624,79	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52

	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Наггетсы куриные	100	20,03	22,92	14,28	341,84	326к
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,89	46,65	93,58	1076,05	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат Мозайка	100	3,68	6,34	14,97	130,96	94К
	Гречка с мясом по-купечески	250	34,05	22,73	44,43	518,05	244
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		610	42,71	30,27	99,42	839,33	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2600	113,65	116,24	378,32	3112,58	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,72	10,34	40,90	280	174
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,84	28,28	122,52	823,57	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,37	5,10	7,62	81,91	46
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	16,43	15,23	259,5	99
	Шницель натуральный рубленный с соусом	100	13,88	44,62	9,28	492,57	*267с/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	40,29	68,42	113,67	1352,9	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	

УЖИН	Салат из свеклы с сыром	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Биточки из птицы запеченные с соусом	100	14,83	17,76	12,16	269,68	294/330
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
ИТОГО ЗА УЖИН		620	26,42	42,21	56,38	767,07	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	102,21	152,43	397,32	3515,95	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная Дружба	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175*
	Пудинг из творога с джемом	100	14,24	10,14	28,21	256,99	222
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	28,52	32,55	113,94	859,59	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,27	5,17	9,44	90,16	46
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85	150к
	Мясо тушеное	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с
	Картофель запеченный по-деревенски	180	4,73	16,31	36,25	317,14	147
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31,51	53,46	79,93	1064,52	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	50,72	47
	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	12,98	16,63	14,86	259,97	*294/330
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		610	29,12	30,17	107,03	815,52	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2600	104,81	129,70	405,65	3312,04	
День 5							

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	9,60	13,72	43,92	336,97	173
	Омлет натуральный	80	7,74	11,89	1,05	142,19	210
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,37	34,06	86,71	742,15	
ОБЕД	Салат овощной	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Свекольник	250	7,57	12,02	19,38	216,55	85
	Оладьи из печени	100	16,98	20,51	6,95	298,18	282
	Каша рассыпчатая рисовая (с маслом)	180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	36,96	40,52	117,34	1129,94	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Огурцы соленые порционные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Котлеты рыбные с соусом	100	11,62	16,24	27,10	299,93	234/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		600	21,02	22,85	94,60	668,4	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2630	96,01	110,95	403,40	3112,9	
День 6 СБ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,72	10,34	40,90	280	174
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,39	24,36	117,69	755,84	
ОБЕД	Салат зеленый со свежими овощами	100	0,80	10,14	2,62	104,94	47к
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Макаронник с мясом	250	32,55	31,12	47,25	598,15	285

	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	49,48	52,38	81,85	1127,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	65,87	76,74	199,54	1883,63	
День 8 ПН							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,96	6,20	10,77	103,81	59
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	7,02	8,03	15,18	162,28	101
	Рагу из овощей с мясом	250	17,40	45,25	23,45	571,58	263с
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	32,49	60,22	90,73	1167,51	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	60	0,97	3,08	3,50	46,35	55п
	Нагетсы куриные	100	20,03	22,92	14,28	341,84	326к
	Рис припущенный с овощами*	180	4,09	3,89	40,70	214,38	360к
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		630	30,41	32,59	103,24	825,6	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	78,56	106,33	298,72	2565,52	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,62	15,70	41,84	334,7	173
	Омлет натуральный	80	7,74	11,89	1,05	142,19	210
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,12	39,84	89,12	806,77	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,37	5,10	7,62	81,91	46
	Суп-лапша домашняя с птицей	250	14,03	17,00	15,05	271,2	113
	Котлета домашняя с соусом	100	13,13	29,03	15,85	372,66	*268с/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171

	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	43,58	61,24	111,47	1297,87	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Жаркое по домашнему с птицей	250	21,15	27,87	25,05	438,38	259п
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		620	27,19	35,15	77,86	739,27	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	111,55	149,75	383,20	3416,32	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	7,68	10,98	35,14	269,58	173
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,35	25,00	111,93	745,42	
ОБЕД	Салат овощной	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Уха ростовская	250	6,00	8,25	19,55	176,55	151к
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	24,20	45,63	103,29	1044,36	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат Мозайка	100	3,68	6,34	14,97	130,96	94К
	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	13,68	16,00	15,96	262,7	294/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377

	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		650	29,42	24,87	116,39	806,11	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2640	87,63	109,02	436,36	3168,3	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,36	10,48	42,02	295,56	173
	Суфле творожное с джемом	100	12,22	7,99	22,01	206,17	242к
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	25,56	26,92	107,16	768,53	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Свекольник	250	7,57	12,02	19,38	216,55	85
	Гуляш из отварного мяса	100	16,05	41,98	1,10	446,61	260мс
	Рис припущенный с овощами*	180	4,09	3,89	40,70	214,38	360к
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	33,75	62,00	79,96	1143,66	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Птица запеченная	100	27,66	25,60	0,36	342,56	*293
	Картофель запеченный по-деревенски	180	4,73	16,31	36,25	317,14	147
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		600	37,85	43,17	77,65	857,82	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	112,82	145,61	369,52	3342,42	
День 12							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	4,70	5,38	19,50	145,75	121
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр	20	5,20	5,30	0,70	71,12	15*

	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19,96	23,73	63,61	546,67	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи зеленые (щавель)	250	8,08	12,15	10,77	187,3	89
	Наггетсы куриные	100	20,03	22,92	14,28	341,84	326к
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	40,25	47,24	104,04	1133,23	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат "Осенний"	100	1,83	5,26	12,97	106,93	99к
	Плов с мясом	250	21,90	49,97	43,55	711,92	265с
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		610	28,71	56,43	96,54	1009,17	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2610	104,58	140,92	368,94	3261,48	
День 13 СБ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,28	12,75	38,55	298,8	181
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	21,68	30,57	119,83	841,53	
ОБЕД	Салат зеленый со свежими овощами	100	0,80	10,14	2,62	104,94	47к
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Макаронник с мясом	250	32,55	31,12	47,25	598,15	285
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	46,48	53,55	79,93	1119,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	68,16	84,12	199,76	1960,92	

День 15 ПН							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,96	6,20	10,77	103,81	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Мясо тушеное	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с
	Рис припущенный с овощами*	180	4,09	3,89	40,70	214,38	360к
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	33,96	51,60	115,68	1195,43	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,99	2,65	11,96	85,92	53
	Шницель натуральный рубленый	100	17,59	59,98	10,64	650,26	267с/м
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		610	33,64	65,16	108,06	1148,63	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	83,26	130,28	328,49	2916,47	
День 16							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,62	15,70	41,84	334,7	173
	Омлет натуральный	80	7,74	11,89	1,05	142,19	210
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,42	36,04	83,04	733,21	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной (на бульоне)	250	7,40	11,70	12,37	185,28	82
	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	12,98	16,63	14,86	259,97	*294/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,44	37,75	86,99	939,46	

ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Плов с мясом	250	21,90	49,97	43,55	711,92	265с
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		580	27,67	57,25	89,13	983,47	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2550	95,19	144,56	363,91	3228,55	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная Дружба	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175*
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,19	24,18	116,29	748,56	
ОБЕД	Салат "Осенний"	100	1,83	5,26	12,97	106,93	99к
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	16,43	15,23	259,5	99
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	34,44	54,87	122,13	1244,25	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из свеклы с сыром	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Наггетсы куриные	100	20,03	22,92	14,28	341,84	326к
	Картофель, тушеный	180	3,76	12,69	25,33	234	145
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		640	33,92	45,86	87,43	899,22	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н

ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2630	100,21	138,43	430,60	3464,44	
День 18							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,72	10,34	40,90	280	174
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100	13,55	10,32	17,75	217,38	222
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	28,03	32,91	104,88	827,26	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	7,74	84,53	47
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85	150к
	Шницель натуральный рубленый	100	17,59	59,98	10,64	650,26	267с/м
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,71	82,48	77,82	1332,36	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Птица запеченная	100	27,66	25,60	0,36	342,56	*293
	Рис припущенный с овощами*	180	4,09	3,89	40,70	214,38	360к
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		600	37,21	30,75	82,10	755,06	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	118,61	159,66	369,55	3487,09	
День 19							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,90	5,65	21,32	160,4	120
	Сыр	20	5,20	5,30	0,70	71,12	15*
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,58	23,32	68,59	562,24	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Свекольник	250	7,57	12,02	19,38	216,55	85

	Котлета домашняя с соусом	100	13,13	29,03	15,85	372,66	*268с/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	39,36	54,33	128,75	1286,49	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Биточки рыбные в соусе	100	9,79	14,24	23,60	260,66	234/330
	Картофель, тушеный	180	3,76	12,69	25,33	234	145
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		650	19,87	38,29	97,91	819,07	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2610	94,47	129,46	400,00	3240,21	
День 20 СБ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	7,68	10,98	35,14	269,58	173
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,38	25,00	110,34	738,75	
ОБЕД	Салат овощной	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Гречка с мясом по-купечески	250	34,05	22,73	44,43	518,05	244
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	51,34	34,03	83,61	977,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	69,72	59,03	193,95	1716,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		41600	1689,06	2206,36	6251,40	53544,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2311,11	93,84	122,58	347,30	2974,69	

