

СОГЛАСОВАНО

 (должность)
 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

СВ
 (ФИО)

 (дата)



Возрастная
категория: Дети с 12 и старше

Меню приготавливаемых блюд

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | # рецептуры |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 1 понедельник неделя 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с отварными мясопродуктами (1-й вариант) | 50 | 10,24 | 8,10 | 10,28 | 154,86 |
| Яйцо вареное | | 41 | 5,21 | 4,72 | 0,29 | 83 |
| Какао с молоком (1-й вариант) | | 200 | 3,78 | 3,90 | 24,82 | 64,37 |
| Батон нарезной | | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 300 |
| Плоды свежие (яблоко) | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 144,72 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 441 | 23,38 | 18,57 | 70,89 | 496 |
| ОБЕД | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1,67 | 10,06 | 6,77 | 541,95 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 270 | 1,89 | 5,37 | 8,40 | 124,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180/8 | 9,47 | 9,14 | 1,12 | 53 |
| Котлеты, биточки, шницели пропущенные | | 120 | 23,83 | 5,78 | 11,76 | 8,91 |
| Соус молочный с морковью | | 40 | 0,92 | 3,32 | 3,58 | 142 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | | 200 | 0,20 | 0,40 | 23,40 | 311,31 |
| Батон нарезной | | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 123 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 194,04 |
| Соль йодированная | | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 412 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1035 | 46,44 | 36,53 | 105,91 | 879 |
| ПОЛДНИК | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 0/Н |
| | Зефир | 30 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 0 |
| | | | | | | 97,8 |
| | | | | | | 702 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|--|----------------|
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | |
| УЖИН | | | | | | | |
| Картофельное пюре | | 230 | 6,04 | 5,03 | 31,94 | | 203,8 |
| Печень, тушеная в соусе | | 200 | 4,26 | 9,06 | 28,88 | | 212,88 |
| Молоко кипяченое | | 120 | 14,45 | 13,45 | 8,54 | | 214,79 |
| Батон нарезной | | 200 | 5,64 | 6,40 | 9,46 | | 108 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | | 131 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | | 104,4 |
| УЖИН 2 | | 630 | 32,06 | 31,08 | 92,62 | | 771,07 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | | 47 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2436 | 108,32 | 91,51 | 311,66 | | 2605,26 |

| День 2 ВТОРНИК неделя 1 | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Икра свекольная или морковная (свекольная) | 100 | 2,83 | 10,41 | 15,02 | 165,95 | 119 |
| | Пудинг творожный запеченный | 200 | 25,12 | 20,18 | 46,06 | 562,34 | 319 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,64 | 6,40 | 9,46 | 108 | 515 |
| | Плоды свежие (банан) | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,8 | 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 730 | 38,94 | 39,14 | 123,34 | 1091,09 | |
| ОБЕД | Сельдь с луком | 130 | 12,10 | 22,96 | 6,08 | 279,79 | 353 |
| | Рассольник | 270 | 4,10 | 5,72 | 14,15 | 124,79 | 133 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,14 | 22,84 | 18,50 | 364,14 | 369 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,18 | 0,24 | 34,34 | 139,2 | 508 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 111 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 |
| | Соль йодированная | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 925 | 46,98 | 54,22 | 123,95 | 1169,52 | |
| ПОЛДНИК | Сдоба обыкновенная | 70 | 6,31 | 4,85 | 42,26 | 239,54 | 570 |
| | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,00 | 180 | 517 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 270 | 12,11 | 9,85 | 51,26 | 419,54 | |
| УЖИН | Рис припущеный | 180 | 4,70 | 8,30 | 38,75 | 248,76 | 415 |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 130/50 | 28,14 | 7,80 | 6,42 | 208,23 | 343 |
| | Соус молочный с морковью | 40 | 0,92 | 3,32 | 3,58 | 47,38 | 439 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 0,20 | 0,40 | 23,40 | 94 | 518 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 660 | 41,67 | 21,99 | 117,89 | 833,77 | |
| УЖИН 2 | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 112 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2585 | 139,70 | 125,30 | 415,94 | 3513,92 | |

| День 3 среда неделя 1 | | | | | | | |
|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|--|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Бутерброды с сыром (1-й вариант) | 60 | 8,72 | 12,81 | 11,12 | 197,74 | 90 | |
| Омлет с зеленым горошком | 200 | 13,64 | 17,34 | 6,92 | 234,08 | 302 | |
| Глоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 112 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,17 | 3,53 | 13,91 | 93,87 | 501 | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111/1 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 36,2 | 879 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 690 | 29,90 | 35,49 | 67,71 | 734,49 | | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 106 | |
| Суп картофельный с рыбой | 270 | 72,63 | 18,23 | 47,36 | 685,66 | 150 | |
| Макаронные изделия отварные | 190 | 7,33 | 8,42 | 45,03 | 284,89 | 291 | |
| Печень, тушеная в соусе | 120 | 14,45 | 13,45 | 8,54 | 214,79 | 401 | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 0,20 | 0,40 | 23,40 | 94 | 518 | |
| Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 111 | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 | |
| Соль йодированная | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/Н | |
| Соль для разморозки рыбы | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/Н | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1010 | 104,17 | 43,16 | 179,01 | 1564,94 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Напиток "Снежок" | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158 | 1/Н | |
| Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,13 | 590/1 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 230 | 7,65 | 8,54 | 44,07 | 283,13 | | |
| УЖИН | | | | | | | |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6,28 | 8,74 | 38,76 | 256,8 | 174 | |
| Птица отварная | 120 | 23,26 | 22,37 | 2,84 | 305,44 | 404 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,64 | 6,40 | 9,46 | 108 | 515 | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 | |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 630 | 42,89 | 39,68 | 96,80 | 905,64 | | |
| УЖИН 2 | | | | | | | |
| Глоды свежие (банан) | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,8 | 112 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |
| | 2540 | 185,41 | 126,87 | 394,59 | 3518 | | |

День 4 четверг неделя 1

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (огурцы) ужин/завтрак | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 106 |
| | Каша "Дружба" | 200 | 5,32 | 12,26 | 26,56 | 231,9 | 260 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,64 | 6,40 | 9,46 | 108 | 515 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 |
| | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 730 | 17,11 | 21,01 | 90,82 | 608,7 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,70 | 6,30 | 7,30 | 93 | 58 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 270 | 2,92 | 3,08 | 20,33 | 120,15 | 147 |
| | Капуста тушеная | 230 | 5,89 | 8,85 | 25,48 | 207,51 | 423 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 120 | 18,49 | 21,40 | 22,60 | 356,1 | 381 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,18 | 0,24 | 34,34 | 139,2 | 508 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 111 |
| | Соль йодированная | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1045 | 38,64 | 42,33 | 160,93 | 1177,56 | |
| ПОЛДНИК | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,78 | 3,90 | 24,82 | 144,72 | 496/1 |
| | Чай с молоком | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 495/1 |
| | Закрытые бутерброды с сыром | 60 | 6,89 | 14,96 | 15,50 | 225,48 | 97 |
| | Плоды свежие (банан) | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,8 | 112 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 340 | 11,87 | 19,26 | 57,12 | 447 | |
| УЖИН | Яйцо вареное | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 300/1 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,14 | 22,84 | 18,50 | 364,14 | 369 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 0,20 | 0,40 | 23,40 | 94 | 518 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 510 | 29,05 | 25,41 | 87,64 | 693,54 | |
| УЖИН 2 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,00 | 180 | 517 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111/1 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2775 | 103,52 | 113,48 | 404,13 | 3108,6 | |

День 5 пятница неделя 1

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| ЗАВТРАК | Икра свекольная или морковная (морковная) | 100 | 1,32 | 10,41 | 8,14 | 132,51 | 119 |
| Запеканка из творога | | 200 | 28,34 | 31,26 | 27,60 | 628,86 | 313 |
| Какао с молоком (1-й вариант) | | 200 | 3,78 | 3,90 | 24,82 | 144,72 | 496 |
| Батон нарезной | | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 |
| Плоды свежие (груша) | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 880 | 45,64 | 53,19 | 120,98 | 1342,69 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 106 |
| | Борщ из свежей капусты | 270 | 4,64 | 5,64 | 12,12 | 116,23 | 126 |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 130/50 | 28,14 | 7,80 | 6,42 | 208,23 | 343 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 9,06 | 28,88 | 212,88 | 429 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 0,20 | 0,40 | 23,40 | 94 | 518 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 111 |
| | Соль йодированная | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/Н |
| | Соль для разморозки рыбы | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1030 | 46,50 | 25,46 | 124,20 | 906,94 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 5,64 | 6,40 | 9,46 | 108 | 515/2 |
| | Чай-заварка | 180 | 0,72 | 0,18 | 0,14 | 5,08 | 492 |
| | Зефир | 30 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 97,8 | 702 |
| | Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 112 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 510 | 7,00 | 6,91 | 43,84 | 257,88 | |
| УЖИН | Овощи отварные (капуста) | 200 | 3,24 | 8,42 | 8,42 | 124,52 | 422 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски | 120 | 24,58 | 16,39 | 21,65 | 335,04 | 399 |
| | Кофеинный напиток с молоком | 180 | 3,17 | 3,53 | 13,91 | 93,87 | 501 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 610 | 38,70 | 30,51 | 89,72 | 788,83 | |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидифилин, простокваша, ряженка 2 | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 118 | 516/2 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111/1 |
| | Чай-заварка | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/492/1 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 3030 | 137,84 | 117,47 | 377,74 | 3234,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |

| День 6 Понедельник неделя 2 | |
|--|---|
| ЗАВТРАК | Бутерброды с отварными мясопродуктами (1-й вариант) |
| Яйцо вареное | 50 10,24 8,10 10,28 154,86 83 |
| Плоды свежие (яблоко) | 41 5,21 4,72 0,29 64,37 300 |
| Кофеинный напиток с молоком | 100 0,40 0,40 9,80 47 112 |
| Батон нарезной | 180 3,17 3,53 13,91 93,87 501 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 50 3,75 1,45 25,70 131 111 |
| ОБЕД | 651 30,82 25,47 83,40 687,7 |
| Икра свекольная или морковная (морковная) | 100 1,32 10,41 8,14 132,51 119 |
| Свекольник | 270 4,70 5,16 18,90 140,67 131 |
| Птица отварная | 120 23,26 22,37 2,84 305,44 404 |
| Макаронные изделия отварные | 190 7,33 8,42 45,03 284,89 291 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 0,20 0,40 23,40 94 518 |
| Батон нарезной | 60 4,50 1,74 30,84 157,2 111 |
| Хлеб ржаной | 60 3,96 0,72 20,04 104,4 879 |
| Соль йодированная | 5 0,00 0,00 0,00 0 б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1005 45,27 49,22 149,19 1219,11 |
| ПОЛДНИК | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка |
| Ватрушка с творогом | 200 5,80 5,00 8,00 106 516 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 60 7,60 6,70 29,51 225,29 541 |
| УЖИН | Сыр сырчужный твердый порции |
| Картофельное пюре | 30 7,68 7,83 0,00 331,29 |
| Мясо тушеное | 200 4,26 9,06 28,88 102,9 100/1 |
| Молоко кипяченое | 120 14,48 17,82 3,91 212,88 429 |
| Батон нарезной | 200 5,64 6,40 9,46 234,28 363 |
| Хлеб ржаной | 50 3,75 1,45 25,70 108 515 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 60 3,96 0,72 20,04 131 111 |
| УЖИН 2 | 660 39,77 43,28 87,99 893,46 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | 80 1,20 0,40 16,80 76,8 112 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2426 122,41 122,80 351,47 3011,76 |

День 7 вторник неделя 2

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Бутерброды с сыром (1-й вариант) | 60 | 8,72 | 12,81 | 11,12 | 197,74 | 90 |
| | Пудинг творожный запеченный | 200 | 25,12 | 20,18 | 46,06 | 562,34 | 319 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,78 | 3,90 | 24,82 | 144,72 | 496 |
| | Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 690 | 42,97 | 39,04 | 134,80 | 1159,6 | |
| ОБЕД | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,60 | 10,10 | 3,00 | 109 | 48 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 270 | 1,89 | 5,37 | 8,40 | 8,91 | 142 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 120 | 19,62 | 6,29 | 12,59 | 184,33 | 345 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 9,06 | 28,88 | 212,88 | 429 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,18 | 0,24 | 34,34 | 139,2 | 508 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 111 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 |
| | Соль йодированная | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/н |
| | Соль для разморозки рыбы | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1020 | 37,01 | 33,52 | 138,09 | 915,92 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 5,64 | 6,40 | 9,46 | 108 | 515 |
| | Плоды свежие (банан) | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,8 | 112 |
| | Мармелад | 30 | 0,03 | 0,00 | 23,82 | 96,3 | 6/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 310 | 6,87 | 6,80 | 50,08 | 281,1 | |
| УЖИН | Яйцо вареное | 41 | 5,21 | 4,72 | 0,29 | 64,37 | 300 |
| | Плов из отварной говядины | 200 | 16,54 | 18,42 | 36,00 | 376,22 | 370 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 0,20 | 0,40 | 23,40 | 94 | 518 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 551 | 29,66 | 25,71 | 105,43 | 769,99 | |
| УЖИН 2 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,00 | 180 | 517 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111/1 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 2721 | 123,36 | 110,54 | 436,02 | 3308,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |

| День 8 среда неделя 2 | |
|--|---|
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (огурцы) ужин/завтрак |
| | 200 0,80 29,32 4,62 2,50 14 106 |
| Омлет натуральный | 17,88 |
| Кофейный напиток с молоком | 3,17 3,53 13,91 349,96 301 |
| Хлеб ржаной | |
| Батон нарезной | 30 1,98 0,36 10,02 93,87 501 |
| Плоды свежие (банан) | 30 2,25 0,87 15,42 52,2 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 850 35,33 40,45 87,69 924,03 |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной |
| | 100 1,42 5,09 8,36 84,85 50 |
| Суп гороховый с картофелем | 270 7,80 6,13 23,19 179,41 144 |
| Котлеты, биточки, шницели припущенные | 120 23,83 5,78 11,76 194,04 412 |
| Соус молочный с морковью | 40 0,92 3,32 3,58 47,38 439 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 0,20 0,40 23,40 94 518 |
| Батон нарезной | 60 4,50 1,74 30,84 157,2 111 |
| Хлеб ржаной | 60 3,96 0,72 20,04 104,4 879 |
| Соль йодированная | 5 0,00 0,00 0,00 0 /Н |
| Рис припущенный | 180 4,70 8,30 38,75 248,76 415 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1035 47,33 31,48 159,92 1110,04 |
| ПОЛДНИК | Напиток "Снекжок" |
| | 200 5,40 5,00 21,60 158 /Н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 5,40 5,00 21,60 158 |
| УЖИН | Картофель отварной (без масла) |
| | 180 2,70 0,18 27,00 144 426 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 100 12,08 14,37 2,65 188,67 366 |
| Молоко кипяченое | 200 5,64 6,40 9,46 108 515 |
| Батон нарезной | 50 3,75 1,45 25,70 131 111 |
| Хлеб ржаной | 60 3,96 0,72 20,04 104,4 879 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 590 28,13 23,12 84,85 676,07 |
| УЖИН 2 | Плоды свежие (яблоко) |
| | 100 0,40 0,40 9,80 47 112 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | 108,54 94,58 339,44 2656,54 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------|--|
| День 9 четверг неделя 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с сыром (1-й вариант) | 60 | 8,72 | 12,81 | 11,12 | 197,74 | 90 | |
| | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,18 | 7,82 | 31,78 | 216,16 | 262 | |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,44 | 15,64 | 77,18 | 495 | |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,111 | | |
| | Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 112 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 690 | 20,89 | 24,22 | 104,34 | 716,08 | | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (томидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 106 | |
| | Рассольник | 270 | 4,10 | 5,72 | 14,15 | 124,79 | 133 | |
| | Тефтели из говядины с рисом ("ежики") | 100 | 11,06 | 20,32 | 15,83 | 289,52 | 390 | |
| | Капуста тушеная | 230 | 5,89 | 8,85 | 25,48 | 207,51 | 423 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 | |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 111 | |
| | Соль йодированная | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | |
| | Комплот из смеси сухофруктов | 200 | 1,18 | 0,24 | 34,34 | 139,2 | 508 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1025 | 31,79 | 37,79 | 144,48 | 1046,62 | | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 60 | 4,90 | 8,55 | 38,15 | 249,43 | 564 | |
| | Зефир | 30 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 97,8 | 702 | |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,78 | 3,90 | 24,82 | 144,72 | 496 | |
| | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 112 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 390 | 9,32 | 12,88 | 96,71 | 538,95 | | |
| УЖИН | Овощи натуральные (огурцы) ужин/завтрак | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 106 | |
| | Рис припущеный | 180 | 4,70 | 8,30 | 38,75 | 248,76 | 415 | |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 130/50 | 28,14 | 7,80 | 6,42 | 208,23 | 343 | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 0,20 | 0,40 | 23,40 | 94 | 518 | |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 | 111 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 879 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 720 | 41,55 | 18,77 | 116,81 | 800,39 | | |
| УЖИН 2 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,00 | 180 | 517 | |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111/1 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 2955 | 111,20 | 99,13 | 476,96 | 3313,64 | | |

День 10 пятница неделя 2

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 106 |
| | Запеканка морковная с творогом | 200 | 16,92 | 18,28 | 38,46 | 435,72 314 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,17 | 3,53 | 13,91 | 93,87 501 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 111 |
| | Плоды свежие (банан) | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,8 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 840 | 34,19 | 29,73 | 123,09 | 1019,99 |
| ОБЕД | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 106 |
| | Суп картофельный с рыбой | 270 | 72,63 | 18,23 | 47,36 | 685,66 150 |
| | Макаронные изделия отварные | 190 | 7,33 | 8,42 | 45,03 | 284,89 291 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,36 | 12,55 | 3,91 | 193,64 398 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 0,20 | 0,40 | 23,40 | 94 518 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,2 111 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 879 |
| | Соль йодированная | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 985 | 105,78 | 42,16 | 173,08 | 1533,79 |
| ПОЛДНИК | Закрытые бутерброды с сыром | 60 | 6,89 | 14,96 | 15,50 | 225,48 97 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,46 | 78,64 519 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 260 | 7,21 | 15,10 | 34,96 | 304,12 |
| УЖИН | Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком | 200 | 22,12 | 20,88 | 21,60 | 362,38 384/1 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,64 | 6,40 | 9,46 | 108 515 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 879 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 111 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 510 | 35,47 | 29,45 | 76,80 | 705,78 |
| УЖИН 2 | Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 112 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2465 | 175,00 | 110,87 | 393,81 | 3352,08 |
| ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД: | | 26478 | 1315,30 | 1112,55 | 3901,76 | 31622,55 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 2647,8 | 131,53 | 111,26 | 390,18 | 3162,255 |