 **Примерное 10-ти дневное меню рационов питания учащихся школы-интерната на 2020/2021 учебный год**

**Возрастная категория: 7-10лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур  Сборника  2004 года | Прием пищи,  наименование блюд | Масса  порций  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | ЭЦ  ( ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Первый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 6,6 | 9,7 | 18,6 | 176 | 0,04 | 0,05 | 0,11 | 79 | 0,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,3 | 19,55 | 74 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **13** | **18** | **58** | **422** | **0,2** | **0,3** | **1,8** | **243** | **1,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,6 | 4,2 | 7,7 | 112 | 0,04 | 0,02 |  | 3,4 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 413 | Колбасное изделие отварное | 30 | 5,5 | 12 | 0,2 | 39 | 0,1 | 0,08 | - | 17,5 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **9,58** | **13,06** | **69,4** | **356** | **0,22** | **0,14** | **22,83** | **39,5** | **6,42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие или консервированные порция | 60 | 0,2 | - | 0,68 | 4,2 | 0,012 | 0,007 | 2,52 | 6,1 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 10,35 | 10,1 | 17,25 | 201 | 0,12 | 0,18 | 11 | 54,3 | 1,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 460 | Рулет из говядины с яйцом с сливочным маслом | 80/5 | 9,98 | 8,11 | 8,04 | 145 | 0,06 | 0,08 | - | 38,6 | 1,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,4 | 36,6 | 210 | 0,03 | - | - | 1,4 | 0,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 639 | Компот из компотной смеси | 200 | 0,44 | - | 27,8 | 113 | - | - |  | 31,8 | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **31,08** | **24,61** | **116,47** | **854,2** | **0,372** | **0,327** | **13,52** | **158,9** | **7,41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 698 | Йогурт питьевой | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 84 | 0,045 | 0,022 | 0,9 | 186 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 20 | 0,74 | 1,48 | 7,44 | 40 | 0,065 | 0,065 | - | 2,92 | 0,22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **6,8** | **3,8** | **16** | **124** | **0,1** | **0,2** | **0,9** | **189** | **0,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 2,8 | 6,4 | 27,2 | 184 | 0,01 |  |  | 24,2 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 439 | Печень тушеная в соусе | 40/40 | 10,9 | 10,9 | 6,9 | 156 | 0,15 | 0,07 | 10,2 | 24 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из консервированных огурцов | 60 | 0,86 | 5,1 | 2,61 | 60 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 2,33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого ужин*** |  | **24,35** | **27,72** | **65,7** | **683** | **0,38** | **0,206** | **16,73** | **102,3** | **7,67** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **85** | **88** | **325** | **2439** | **1,3** | **1,2** | **56** | **732** | **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 150/5 | 2,47 | 3,92 | 16,11 | 118 | 0,03 | 0,02 | - | 6,5 | 0,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,3 | 14,55 | 74 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **7** | **11** | **47** | **346** | **1,2** | **0,04** | **1,3** | **139** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | - | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Лапша молочная с масло слив. | 150/5 | 2,47 | 3,92 | 16,11 | 118 | 0,03 | 0,02 | - | 6,5 | 0,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **10** | **7** | **91** | **425** | **0,2** | **0,3** | **21,6** | **200** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной или квашеной капусты | 60 | 1,68 | 2 | 10,8 | 67 | 0,05 | 0,03 | 35,5 | 37,3 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем ,мясом и сметаной | 200/15/5 | 7,4 | 7,8 | 13 | 134 | 0,05 | 0,08 | 7,4 | 58 | 0,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 508 | Каша гречневая | 150 | 8,6 | 6,2 | 38,6 | 244,1 | 0,21 | - | - | 14,9 | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 499 | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212 | 0,09 | 0,1 | 0,73 | 44,1 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 631 | Напиток из повидла | 200 | 0,1 | 0 | 26,2 | 101 | 0 | 0 | 0,15 | 4,8 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **37,66** | **30,35** | **140,26** | **963,1** | **0,56** | **0,27** | **44,18** | **194,6** | **10,39** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 686 | Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 99 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 775 | Булочка Российская | 60 | 5,63 | 6,41 | 44,41 | 257 | 0,09 | 0,09 | - | 21,9 | 0,99 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **6** | **6** | **54** | **356** | **0,09** | **0,09** | **2,83** | **35** | **1,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Винегрет овощной | 90 | 1,3 | 3,5 | 3 | 84 | 0,024 | 0,036 | 3,7 | 32 | 0,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 391 | Шницель натуральный рыбный | 80 | 9,08 | 3,93 | 8,26 | 124 | 0,01 | 0,07 | 2,62 | 45,9 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,4 | 36,6 | 210 | 0,003 | - | - | 1,4 | 0,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 0,03 | 12,8 | 0,31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/40 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *96* | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0.01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого ужин*** |  | **28,58** | **19,21** | **97,03** | **694,4** | **0,306** | **0,176** | **2,03** | **111,94** | **5,93** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **89** | **74** | **429** | **2784** | **2,4** | **0,9** | **72** | **680** | **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат из моркови или пюре из моркови | 60 | 11,77 | 3,78 | 2,1 | 38 | 0,07 | 0,14 | 0,16 | 36,3 | 0,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *362* | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 120/30 | 23,2 | 18,2 | 31,4 | 489 | 0,09 | 0,4 | 8,77 | 295,6 | 3,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *693* | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.57 | 0.3 | 14.55 | 74 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **41** | **32** | **66** | **773** | **0,3** | **0,8** | **11** | **493** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *311* | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 150/5 | 3,47 | 3,7 | 19,9 | 127 | 0,11 | 0,015 | - | 9,8 | 0,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *692* | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0,02 | 0 | 4,6 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **7** | **6** | **85** | **369** | **0,3** | **0,3** | **1,3** | **172** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 147 | Суп вермишелевый с птицей | 200/15 | 4,27 | 6,14 | 9,5 | 113 | 0,05 | - | 0,4 | 21,7 | 0,74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 541/441 | Рагу из овощей с мясом | 200/50 | 3,74 | 8,5 | 66,1 | 172 | 66,7 | 1,54 | 0,1 | 0.11 | 16,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,09 | 0,02 | 6,19 | 27 | - | - | - | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной /пшеничный | 50/40 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Слойка из слоеного теста | 40 | 3,15 | 12,14 | 22,79 | 186,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **10,82** | **7,16** | **51,79** | **679** | **0,269** | **0,239** | **0,4** | **62,56** | **10,62** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 698 | Ряженка с сахаром | 150/5 | 5,75 | 4,96 | 14,55 | 126 | 0,08 | 0,34 | 1,39 | 242,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряники | 30 | 7,4 | 4,4 | 23,4 | 40 | 0,67 | - | - | 41,1 | 0,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **9,7** | **5,46** | **38,75** | **244** | **0,16** | **0,37** | **1,39** | **254,1** | **1,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 508 | Каша гречневая | 150 | 8,6 | 6,2 | 38,6 | 244,1 | 0,21 | - | - | 14,9 | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,7 | 5,76 | 4,28 | 80 | 0,01 | 0,02 | 4,92 | 97,18 | 0,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 437 | Гуляш из консервированного мяса | 40/40 | 8,3 | 8,2 | 2,6 | 261 | 0,07 | 0,07 | 0,56 | 18,6 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/40 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0.01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого ужин*** |  | **22,08** | **21,91** | **95,54** | **689** | **0,2** | **0,16** | **10,37** | **185,92** | **5,22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **90** | **72** | **338** | **2754** | **1,3** | **1,9** | **25** | **1166** | **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 340 | Омлет натуральный | 80 | 7,04 | 13,6 | 1,36 | 157 | 0,11 | 0,48 | 1,44 | 0,05 | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,3 | 14,55 | 74 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **13** | **21** | **32** | **385** | **0,2** | **0,7** | **2,5** | **135** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | - | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Макароны с сыром | 100/7 | 2,46 | 3,26 | 14 | 96 | 7 | 0,58 | 0,078 | 0,014 | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **10** | **7** | **90** | **403** | **7** | **0,8** | **22** | **193** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Сельдь с луком | 35/5/5 | 2,9 | 4,5 | 1,6 | 61 | 0,01 | 0,04 | 4,2 | 28 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 200/15/5 | 6 | 5,6 | 6,03 | 97 | 0,23 | - | 16,4 | 40,22 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 216/487 | Картофель тушеный с птицей | 200/75 | 10,59 | 6,87 | 19,46 | 182 | 0,12 | 0,009 | 8,61 | 49,7 | 1,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной/ пшеничный | 50/40 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **25** | **17** | **81** | **597** | **0,5** | **0,2** | **33** | **158** | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из компотной смеси | 200 | 0,44 | - | 27,8 | 113 | - | - | 0,4 | 31,8 | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафля | 30 | 0,31 | 0,36 | 8,7 | 39,75 | 0,03 | 0,007 | - | 1,68 | 6,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **0,8** | **0,4** | **35** | **152** | **0,03** | **0,007** | **0,4** | **34** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат картофельный | 90 | 1,35 | 3,69 | 3,78 | 56 | 0,075 | 0,027 | 14,13 | 16,8 | 0,67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 298 | Голубцы ленивые | 180/50 | 19,4 | 12,2 | 28,8 | 303 | 0,12 | - | 28,8 | 82,6 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 684 | Чай с молоком | 200 | 0,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 0,04 | 0,05 | 1,3 | 126,6 | 0,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 40/50 | 6,46 | 0,1 | 36 | 181 | 0,1 | 0,06 | - | 26 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого ужин*** |  | **27** | **23** | **82** | **692** | **0,4** | **0,2** | **45** | **254** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **76** | **69** | **320** | **2229** | **8** | **2** | **103** | **774** | **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,3 | 14,55 | 74 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 2,17 | 5,06 | 22,45 | 144 | 0,03 | 0,25 | 0,7 | 112,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **9** | **14** | **54** | **390** | **0,1** | **0,5** | **2,3** | **272** | **1,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *340* | Омлет натуральный | 80 | 7,04 | 13,6 | 1,36 | 157 | 0,11 | 0,48 | 1,44 | 0,05 | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *692* | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | - | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **14** | **16** | **75** | **446** | **0,3** | **0,7** | **23** | **168** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи консервированные или свежие порция (икра кабачковая) | 60 | 0,2 | - | 0,68 | 4,2 | 0.012 | 0,07 | 2.52 | 6,1 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *139* | Суп из картофельный с зеленым горошком с яйцом мясом и сметаной | 230/15/5 | 8,6 | 4,8 | 13,2 | 130 | 0,2 | 0.08 | 4,8 | 32,4 | 1,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *413* | Сосиска отварная | 80 | 4,4 | 9,6 | 0,16 | 104 | 14 | 0,08 | 0,064 | 14 | 0,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макароны отварные | 150 | 5,5 | 6,5 | 9,4 | 168 | 0,06 | 0,03 | - | 4,9 | 0,11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 634 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 98 | 0,01 | 0,04 | - | 14,5 | 0,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **25,3** | **22** | **83,4** | **685** | **14,4** | **0,4** | **7,4** | **98,6** | **6,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,7 | 0,03 | 28,58 | 116 | 1,1 | 0 | 0,35 | 31,28 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 741 | Ватрушка с повидлом | 75 | 9,9 | 5,9 | 31,2 | 216 | 0,09 | - | 0,045 | 54,9 | 0,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **10,8** | **6** | **60** | **334** | **1,2** | **-** | **0,5** | **88,2** | **1,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 1,6 | 3,45 | 2,56 | 48 | 0,006 | 0,012 | 2,95 | 58,3 | 0,46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 388 | Биточки рыбные | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | 0,07 | 0,08 | 0,34 | - | 42,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Картофель отварной | 200 | 3,81 | 5,86 | 30,68 | 189 | 0,2 | - | 24 | 32,8 | 1,46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 150 | 0,06 | - | 13,63 | 57 | 0,015 | 0,015 | - | 9,45 | 1,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/50 | 6,46 | 0,1 | 36 | 181 | 0,1 | 0,06 | - | 27 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого ужин** |  | **21** | **16** | **53** | **635** | **0,4** | **0,2** | **28** | **83** | **49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  | **79** | **74** | **325** | **2490** | **16** | **1,8** | **61** | **709** | **65** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Шестой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 340 | Омлет натуральный | 80 | 7,04 | 13,6 | 1,36 | 157 | 0,11 | 0,48 | 1,44 | 0,05 | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,3 | 14,55 | 74 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **13,47** | **22,5** | **36,8** | **405** | **0,21** | **0,7** | **2,7** | **137** | **1,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 413 | Колбаса отварная | 30 | 5,5 | 12 | 0,2 | 39 | 0,1 | 0,08 | - | 17,5 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 511 | Рис отварной | 100 | 3,02 | 5,1 | 30,6 | 170 | 0,01 | - | - | 1,2 | 0,49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 0,03 | 43 | 6,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **11,02** | **18,1** | **90** | **367** | **0,2** | **0,2** | **20** | **98** | **12,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 1,6 | 3,45 | 2,56 | 48 | 0,006 | 0,012 | 2,95 | 58,3 | 0,46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Рассольник ленинградский | 200/15/5 | 6,02 | 5,2 | 13,6 | 125 | 0,11 | - | 6,14 | 27,6 | 1.15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 451 | Котлеты из говядины | 80 | 23 | 9,9 | 0,72 | 144 | 0,06 | 0,1 | 2,53 | 98,63 | 1.14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макароны отварные | 150 | 5,5 | 6,5 | 9.4 | 168 | 0.06 | 0,03 | - | 4.9 | 0,11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 702 | Компот из компотной смеси | 200 | 0,44 | 0 | 27,8 | 113 | 0 | 0 | 0,4 | 31,8 | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной  ***/*** пшеничный | 50/40 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **43** | **25** | **90** | **779** | **0,4** | **0,2** | **12** | **248** | **5,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,89 | 0,06 | 28,58 | 118 | 11 | - | 4,08 | 32,28 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30 | 1,12 | 2,22 | 11,17 | 62 | 0,01 | 0,01 | 0 | 4,39 | 0,34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **2** | **2,3** | **40** | **180** | **11** | **0,01** | **4,08** | **36,6** | **0,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свежей (квашеной) капусты | 60 | 1,68 | 2 | 10,8 | 67 | 0,05 | 0,03 | 35,5 | 37,3 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 487 | Цыплята отварные | 80/5 | 9,88 | 10,9 | - | 165 | 0,03 | 0,02 | - | 62,1 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Картофель отварной | 200 | 3,81 | 5,86 | 30,68 | 189 | 0,2 | - | 24 | 32,8 | 1,46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 0,03 | 43 | 6,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,46 | 1 | 36,1 | 87 | 0,15 | 0,06 | - | 26,7 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | - | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого ужин*** |  | **24,2** | **26,5** | **104** | **696** | **0,3** | **0,1** | **35,5** | **204** | **12,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **94** | **94** | **361** | **2427** | **12,1** | **1,2** | **75** | **724** | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Седьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 0,7 | 47 | 0,03 | 0,02 | - | 4,6 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат из моркови или пюре из моркови | 60 | 11,77 | 3,78 | 2,1 | 38 | 0,07 | 0,14 | 0,16 | 36,3 | 0,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 120/30 | 24,2 | 16,7 | 33,3 | 380 | 0,07 | 0,5 | 0,5 | 254,9 | 2,06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **42** | **30** | **54** | **637** | **0,2** | **0,9** | **2,3** | **450** | **3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Лапша молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2,47 | 3,92 | 16,1 | 118 | 0,03 | 0,01 | - | 6,5 | 0,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **10** | **7** | **90** | **407** | **0,2** | **0,2** | **21,3** | **172** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие или консервированные | 60 | 0,2 | - | 0,68 | 4,2 | 0.012 | 0,07 | 2.52 | 6,1 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми и колбасными изделиями | 200/30 | 8,6 | 4,8 | 13,18 | 130 | 0,19 | - | 4,78 | 32,4 | 1,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | Рыба жареная ( минтай) | 80 | 15,68 | 5,59 | 3.45 | 131 | 0,07 | 0.07 | - | 27,9 | 0,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | 2,8 | 6,4 | 27,2 | 184 | 0,01 | - | - | 24,2 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 634 | Компот из компотной смеси | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 98 | 0,01 | 0,04 | - | 14,5 | 0,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0.4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **34** | **18** | **104** | **728** | **0,5** | **0,2** | **7** | **132** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок плодоовощной | 150 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 0,02 | 0,02 | - | 12,6 | 252 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафля | 30 | 0,3 | 0,37 | 87 | 40 | 0,007 | 0,007 | - | 1,68 | 0,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **3,65** | **6,8** | **40,36** | **211,22** | **-** | **11,11** | **21,58** | **12,88** | **0,36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | - | 22 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Капуста тушеная с мясом | 182/48 | 3,5 | 6,56 | 16,8 | 240 | 0,05 | - | - | 98,7 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/40 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Сыр порция | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 13,2 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого ужин*** |  | **19** | **22** | **64** | **632** | **0,2** | **0,3** | **30** | **175** | **5,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **196** | **145** | **623** | **2615** | **1** | **25** | **82** | **942** | **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Восьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/5 | 2,85 | 5,06 | 14,29 | 114 | 0,09 | 0,03 | - | 63,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,78 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 0,7 | 47 | 0,03 | 0,02 | - | 4,6 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **7,9** | **13** | **31** | **315** | **0,2** | **0,8** | **1,3** | **195** | **1,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Макароны отварные с сыром | 100/7 | 2,46 | 3,26 | 14 | 96 | 7 | 0,58 | 0,078 | 0,014 | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0.4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **9** | **8** | **80** | **356** | **7** | **0,8** | **22** | **189** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты или квашеной | 60 | 1,68 | 2 | 10,8 | 67 | 0,05 | 0,03 | 35,5 | 37,3 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181 | Уха с крупой перловой (минтай) | 200/25 | 2,1 | 4,6 | 10,43 | 99 | 0,11 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 461/601 | Тефтели из говядины в соусом | 60/30 | 10,03 | 5,91 | 0,25 | 74 | 0.07 | 0.06 | 0,23 | 43,5 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 511 | Греча отварная | 150 | 3,65 | 5,4 | 36,58 | 210 | 0,03 | 0,04 | 0 | 1,4 | 0,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 634 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 98 | 0,01 | 0,04 | - | 14,5 | 0,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0.4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **25** | **17** | **119** | **729** | **0,4** | **0,2** | **45** | **159** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | - | - | 0,03 | 43 | 6,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 741 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 4,68 | 24,96 | 172 | 0,07 | 0,1 | 0,04 | 43,56 | 0,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **8** | **5** | **36** | **213** | **0,07** | **0,1** | **0,07** | **87** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат Степной | 60 | 2,75 | 3,1 | 3,9 | 47 | - | 0,06 | 11,2 | 14,22 | 0,47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 249 | Рыба запеченная в омлете | 80 | 12,7 | 3,63 | 2,57 | 94 | 0,07 | 0,14 | 0,3 | 13,53 | 0,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 511 | Рис отварной | 150 | 5,65 | 5,4 | 36,58 | 210 | 0,03 | 0,04 | 0- | 1,4 | 0,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого ужин*** |  | **28** | **17** | **87** | **626** | **0,2** | **0,3** | **14** | **68** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **78** | **60** | **353** | **2239** | **8** | **2,2** | **83** | **698** | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Девятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Каша гречневая с молоком | 150/5 | 3,47 | 3,7 | 19,9 | 127 | 0,11 | 0,015 | - | 9,8 | 0,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 152,2 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,3 | 14,55 | 74 | 0,05 | 0,02 | 0- | 6,9 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **10,5** | **12** | **52** | **373** | **0,2** | **0,3** | **1,6** | **171** | **1,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 340 | Омлет натуральный | 80 | 7,04 | 13,6 | 1,36 | 157 | 0,11 | 0,48 | 1,44 | 0,05 | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **14** | **15,8** | **75** | **422** | **0,3** | **0,7** | **23** | **168** | **5,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из консервированных огурцов | 60 | 0,86 | 5,1 | 2,61 | 60 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 2,33 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/15/5 | 6 | 5,6 | 6,03 | 97 | 0,23 | - | 16,4 | 40,22 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным | 200/30 | 17,4 | 13,74 | 36,9 | 341 | 0,24 | - | 5,5 | 36,4 | 2,76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,09 | 0,02 | 6,19 | 27 | - | - | - | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной /пшеничный | 50/40 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **30,81** | **25,46** | **87,83** | **706** | **0,64** | **0,08** | **27,4** | **109,85** | **17,86** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряники | 30 | 7,4 | 4,4 | 23,4 | 40 | 0,67 | - | - | 41,1 | 0,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 698 | Кефир с сахаром | 150/5 | 4,35 | 3,75 | 11 | 95 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 183 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **7,51** | **4,15** | **30,4** | **189** | **0,12** | **0,28** | **1,05** | **192,2** | **1,25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат картофельный | 90 | 1,35 | 3,69 | 3,78 | 56 | 0,045 | 0,027 | 14,13 | 16,83 | 0,67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 358 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 120/30 | 24,43 | 20,23 | 21,03 | 408 | 0,097 | 0,26 | 0,76 | 255,91 | 1,17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 413 | Колбаса отварная | 30 | 5,56 | 12 | 0,2 | 39 | 0,1 | 0,08 | 0- | 17,5 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого ужин*** |  | **37** | **41** | **60** | **778** | **0,4** | **0,5** | **18** | **328** | **5,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **101** | **98** | **30** | **2468** | **1,7** | **1,9** | **71** | **968** | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Десятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша манная молочная с маслом слив. | 150/5 | 24,2 | 16,7 | 33,3 | 380 | 0,07 | 0,5 | 0,5 | 254,9 | 2,06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,94 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,3 | 14,55 | 74 | 0,05 | 0,02 | 0- | 6,9 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,78 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **30** | **24** | **61** | **608** | **0,2** | **0,7** | **1,8** | **388** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 319 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 150 | 3,5 | 3,7 | 19,7 | 127 | 0,1 | 0,1 | - | 59,7 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сушка | 15 | 0,15 | 0,18 | 4,37 | 19,87 | 0,015 | 0,0035 | - | 0,84 | 3,08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0045 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого второй завтрак*** | 3,32 | **7** | **4** | **81** | **376** | **0,2** | **0,2** | **23** | **114** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Консервы овощные (икра кабачковая) | 60 | 0,68 | 3,2 | 2,76 | 42,6 | 0,018 | 0,006 | 2,52 | 14,76 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с фасолью и мясом | 235/15 | 10 | 5,48 | 15,32 | 151 | 0,22 | - | 5,5 | 37,67 | 2,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 443 | Плов из птицы | 200/50 | 17,2 | 8,4 | 42,8 | 324 | 0,05 | 0,17 | - | 30,9 | 1,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 98 | 0,01 | 0,04 | - | 17,5 | 0,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого обед*** |  | **34** | **17** | **118** | **798** | **0,5** | **0,3** | **8** | **128** | **8,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | - | - | 2083 | 12,8 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 726 | Блины с молоком сгущённым | 120/20 | 9,6 | 5,97 | 63,9 | 366 | 0,22 | 0,27 | 0,21 | 11,73 | 3,31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **14,4** | **7,62** | **132,39** | **457** | **0,25** | **0,44** | **0,87** | **168,13** | **3,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие или консервированные | 60 | 0,4 | - | 1.14 | 7 | 0,02 | - | - | 10,2 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 437 | Гуляш из консервированного мяса | 40/40 | 13,72 | 17 | 10,1 | 191 | 0,08 | 0,16 | 3,16 | 73,3 | 1,42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,5 | 6,5 | 9,4 | 168 | 0,06 | 0,03 | - | 4,9 | 0,11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0,89 | 0,06 | 28,58 | 118 | 1,1 | - | 0,48 | 32,28 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0.02 | 0 | 9,2 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,91 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого полдник*** |  | **27** | **29** | **83** | **718** | **1,5** | **0,3** | **4** | **150** | **5,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за день*** |  | **112** | **81** | **475** | **2957** | **2,6** | **2** | **38** | **948** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное меню рационов питания учащихся школы-интерната на 2020/2021 учебный год**

**Возрастная категория: 11-18лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур  Сборника  2004 года | Прием пищи,  наименование блюд | Масса  порций  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | ЭЦ  ( ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Первый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366 | Каша пшенная молочная | 250/5 | 11 | 16 | 30,6 | 290 | 0,07 | 0,09 | - | 130 | 1,47 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **19** | **25** | **72** | **580** | **0,2** | **0,3** | **1,6** | **296** | **2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,2 | 5,1 | 8,7 | 130 | 0,06 | 0,04 | - | 4,1 | 0,09 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 413 | Колбасное изделие отварное | 40 | 6,5 | 15 | 0,4 | 52 | 0,3 | 0,9 | - | 18,6 | 1.2 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **14** | **21** | **85** | **436** | **0,5** | **1** | **23** | **47** | **7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие или консервированные порция | 100 | 0,44 | - | 0,75 | 17,3 | 0,25 | 0,19 | 4,5 | 10,8 | 0,37 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 300 | 12,42 | 12,4 | 19,8 | 241 | 0,16 | 0,21 | 13,2 | 65,7 | 1,89 |
| 460 | Рулет из говядины с яйцом с маслом сливочным | 100/5 | 12,4 | 10,32 | 10,1 | 179 | 0,09 | 1.2 | - | 42,1 | 1,28 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,48 | 43,9 | 252 | 0.04 | 0.05 | - | 1,68 | 0,62 |
| 639 | Компот из компотной смеси | 200 | 0,44 | - | 27,8 | 113 | - | - |  | 31,8 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 60/50 | 7,95 | 1,52 | 59,6 | 198 | 0,17 | 0.09 | - | 43 | 6,7 |
|  | ***Итого обед*** |  | **40,03** | **30,72** | **161,95** | **10003** | **0,71** | **1,74** | **17,7** | **195,08** | **12,11** |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 698 | Йогурт питьевой | 200 | 8,2 | 3,0 | 11,8 | 115 | 0,06 | 0,03 | 1,2 | 248 | 0,2 |
|  | Печенье | 30 | 1,8 | 3,04 | 16,3 | 95 | 0,05 | 0,04 | - | 6.91 | 0.78 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **10** | **6,04** | **28,1** | **210** | **0,11** | **0,07** | **1,2** | **254,91** | **0,98** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из консервированных огурцов | 100 | 1,43 | 8,5 | 4,35 | 100 | 0,03 | 0,03 | 9,16 | 3,88 | 1 |
| 520 | Картофельное пюре | 220 | 3,1 | 7,04 | 29,9 | 202 | 0,22 | 0,2 | 26,6 | 54,23 | 1,54 |
| 439 | Печень тушеная в соусе | 50/50 | 13,6 | 13,6 | 8,6 | 195 | 0,19 | 0,09 | 12,75 | 30 | 5 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/60 | 7,95 | 1.52 | 59,6 | 198 | 0,17 | 0,09 | - | 43 | 6,7 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | ***Итого ужин*** |  | **25** | **35** | **111** | **789** | **0,6** | **0,4** | **52** | **146** | **15** |
|  | ***Всего за день*** |  | **108** | **117** | **457** | **3015** | **2,1** | **3,1** | **96** | **938** | **37** |
|  | **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
| 311 | Каша манная молочная | 200/5 | 3,27 | 5,18 | 21,3 | 156 | 0,04 | 0,013 | - | 8,6 | 0,34 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **10** | **13** | **62** | **428** | **0,2** | **0,2** | **1,3** | **148** | **1,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Лапша молочная с маслом слив. | 200/5 | 9,06 | 14,5 | 1,44 | 163 | 0,13 | 0,54 | 1,48 | 0,07 | 0,30 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **17** | **18** | **82** | **494** | **0,4** | **0,9** | **24** | **196** | **6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной или квашеной капусты | 100 | 1,9 | 2,2 | 12 | 74 | 0,06 | 0,03 | 39,4 | 41,4 | 0,56 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем ,мясом и сметаной | 250/15/5 | 9,11 | 9,52 | 15,79 | 165 | 0,07 | 0,1 | 9,13 | 71 | 0,95 |
| 508 | Каша гречневая | 180 | 10,3 | 7,33 | 46,4 | 280 | 0,25 | 0,25 | - | 17,78 | 5,5 |
| 499 | Котлеты рубленные из птицы | 100 | 16,2 | 14,8 | 16,8 | 265 | 0,11 | 0,13 | 0,91 | 55,1 | 1,6 |
| 639 | Напиток из повидла | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 101 | 0,01 | 0,04 | - | 14,5 | 0,94 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,72 | 20 | 104 | 0,11 | 0,05 | - | 21 | 2,3 |
|  | ***Итого обед*** |  | **46,42** | **37,53** | **161,99** | **1107** | **0,75** | **0,63** | **50,04** | **241,88** | **13,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| 775 | Булочка Российская | 60 | 5,6 | 1,10 | 5,58 | 31 | 0,005 | 0,005 | - | 2,19 | 0,17 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **6** | **1** | **16** | **72** | **0,005** | **0,005** | **2,83** | **15** | **0,5** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Винегрет овощной | 100 | 2,1 | 5,9 | 5,1 | 93 | 0,04 | 0,06 | 6,2 | 54 | 0,72 |
| 391 | Шницель рыбный | 100 | 11,35 | 4,9 | 10,3 | 155 | 0,012 | 0,09 | 3,28 | 57,38 | 1 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,48 | 43,9 | 252 | 0,04 | 0,05 | - | 1,68 | 0,62 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 0,03 | 12,8 | 0,31 |
|  | Хлеб ржаной/ пшеничный | 60/50 | 7,16 | 0.76 | 39,4 | 198 | 0,017 | 0,07 | - | 30,2 | 3,1 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | - | - | 1,94 | 0,01 |
|  | ***Итого ужин*** |  | **20,17** | **18,05** | **85,58** | **597** | **0,62** | **0,07** | **43,83** | **134,03** | **6,29** |
|  | ***Всего за день*** |  | **100** | **88** | **408** | **2698** | **2** | **2** | **122** | **735** | **27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
| 49 | Салат из моркови или пюре из моркови | 100 | 19,6 | 6,3 | 3,5 | 64 | 0,12 | 0,24 | 0,26 | 60,6 | 1,44 |
| *362* | Пудинг из творога | 160/40 | 24,9 | 21,9 | 19,5 | 521 | 0,11 | 0,44 | 9,33 | 315,38 | 3,34 |
| *693* | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 101 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,12 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **52** | **39** | **66** | **857** | **0,4** | **1** | **11** | **540** | **5** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *311* | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 200/5 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 0,15 | 0,02 | - | 13 | 0,9 |
| *692* | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,12 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **8** | **6** | **100** | **421** | **0,3** | **0,09** | **4,8** | **69** | **7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Слойка | 40 | 3,15 | 12,14 | 22,79 | 186,75 | - | - | - | - | - |
| 147 | Суп вермишелевый с птицей | 250/15 | 5,26 | 7,6 | 11,7 | 139 | 0,06 | 0,07 | 0,49 | 26,7 | 0,9 |
| 541/441 | Рагу из овощей с мясом | 250/50 | 18,48 | 12,4 | 25,1 | 311 | 0,03 | 0,07 | 11,87 | 41,2 | 0,28 |
| 699 | Напиток из лимонов | 200 | 0,09 | 0,02 | 6,19 | 27 | - | - | - | 4,2 | 4,2 |
|  | Хлеб ржаной /пшеничный | 60/50 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |
|  | ***Итого обед*** |  | **30,29** | **21,02** | **79,09** | **658** | **0,24** | **0,2** | **12,36** | **98,8** | **8,18** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 698 | Ряженка с сахаром | 200/5 | 5,75 | 4,96 | 14,55 | 126 | 0,08 | 0,34 | 1,39 | 242,6 | 0,6 |
|  | Пряник | 40 | 9,9 | 5,9 | 31,2 | 53 | 0,09 | - | - | 54,9 | 0,96 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **15** | **10** | **45** | **179** | **0,2** | **0,31** | **1,39** | **298** | **1,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 437 | Гуляш из консервированного мяса | 50/50 | 10,37 | 10,25 | 3,22 | 326 | 23,25 | 0,87 | 0,087 | 0,087 | - |
| 508 | Каша гречневая отварная | 180 | 10,3 | 7,33 | 46,4 | 280 | 0,25 | 0,25 | - | 17,78 | 5,5 |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 9,5 | - | 7,13 | 133 | 0,016 | 0,03 | 8,2 | 161,9 | 1,28 |
| 695 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | - | - | 0,03 | 12,8 | 0,31 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0,15 | 0,06 | - | 26,7 | 2,8 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/50 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | - | 26,7 | 2,8 |
|  | ***Итого ужин*** |  | **36** | **23** | **103** | **1014** | **24** | **1,3** | **8,4** | **408** | **13** |
|  | ***Всего за день*** |  | **142** | **99** | **393** | **3129** | **25** | **2,9** | **38** | **1413** | **35** |
|  | **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 340 | Омлет натуральный | 105 | 9,06 | 14,5 | 1,44 | 163 | 0,13 | 0,54 | 1,48 | 0,07 | 0,30 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117 | 0,08 | 0,05 | - | 11,5 | 1 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 121,8 | 0,13 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **16** | **17** | **41** | **381** | **0,2** | **0,8** | **3** | **134** | **1,5** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Макароны с сыром | 120/7 | 2,9 | 3,8 | 16,73 | 113 | 8,3 | 0,69 | 0,093 | 0,016 | - |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117 | 0,08 | 0,05 | - | 11,5 | 1 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **10** | **7** | **97** | **443** | **8** | **1** | **22** | **196** | **6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Сельдь с луком | 35/5/5 | 2,9 | 4,5 | 1,6 | 61 | 0,01 | 0,04 | 4,2 | 28 | 0,4 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 250/15/5 | 7,37 | 6,87 | 7,4 | 119 | 0,28 | 0,11 | 20,13 | 49,39 | 9,2 |
| 216/487 | Картофель тушеный с птицей | 220/75 | 14,02 | 8,97 | 25,9 | 241 | 0,16 | 0,12 | 5,4 | 65,9 | 1.46 |
|  | Сок | 200 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 2.52 |
|  | Хлеб ржаной/ пшеничный | 60/50 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |
|  | ***Итого обед*** |  | **30,85** | **21,34** | **97,2** | **703** | **0,6** | **0,33** | **29,88** | **174,79** | **14,16** |
|  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 707 | Компот из компотной смеси | 200 | 0,44 | - | 27,8 | 113 | - | - | 0,4 | 31,8 | 1,25 |
|  | Вафля | 40 | 0,4 | 0,49 | 11,6 | 53 | 0,01 | 0,01 | - | 2,25 | 0,22 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **0,5** | **0,49** | **39** | **166** | **0,01** | **0,01** | **0,4** | **35** | **1,5** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат картофельный | 100 | 1,7 | 4,6 | 4,7 | 69 | 0,06 | 0,03 | 17,4 | 20,8 | 0,83 |
| 484 | Голубцы ленивые | 230/50 | 23,6 | 14,9 | 35,1 | 369 | 0,15 | 0,16 | 31,1 | 100,6 | 2,7 |
| 394 | Чай с молоком | 200 | 0,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 0,04 | 0,05 | 1,3 | 126,6 | 0,41 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 50/60 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 0.01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | ***Итого ужин*** |  | **30,69** | **59,25** | **80,31** | **713** | **0,35** | **0,29** | **49,8** | **267,34** | **5,72** |
|  | ***Всего за день*** |  | **89** | **106** | **355** | **2406** | **10** | **2,5** | **106** | **807** | **29** |
|  | **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
| 311 | Каша рисовая с молоком | 250 | 2,17 | 5,06 | 22,45 | 144 | 0,03 | 0,25 | 0,7 | 112,6 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117 | 0,08 | 0,05 | - | 11,5 | 1,24 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **10,83** | **35,55** | **65,53** | **869** | **0,29** | **0,77** | **15,81** | **603,18** | **5,35** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 340 | Омлет натуральный | 105 | 9,06 | 14,5 | 1,44 | 163 | 0,13 | 0,54 | 1,48 | 0,07 | 0,30 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **11,7** | **6,7** | **91** | **395** | **0,18** | **0,07** | **24** | **100,9** | **7,16** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи консервированные или свежие порция (икра кабачковая) | 100 | 0,32 | - | 0,68 | 10,4 | 0,016 | 0,016 | 2 | 9,2 | 0,24 |
| 139 | Суп из картофельный с зеленым горошком с яйцом мясом и сметаной | 280/15/5 | 12,5 | 8,3 | 20,3 | 204 | 0,3 | 0,12 | 7,2 | 57,2 | 2,9 |
| *413* | Колбасное изделие отварное | 100 | 5,5 | 12 | 0,2 | 130 | 0,1 | 0,08 | - | 17,5 | 0,9 |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 6,6 | 7,8 | 11,3 | 189 | 0,07 | 0,04 | - | 5,9 | 0,13 |
| 634 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 98 | 0,01 | 0,04 | - | 14,5 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,72 | 20 | 104 | 0,11 | 0,05 | - | 21 | 2,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | ***Итого обед*** |  | **42,43** | **26,57** | **139,54** | **967** | **0,83** | **0,6** | **36,3** | **367,22** | **10,25** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,89 | 0,06 | 28,58 | 118 | 1,1 | - | 0,48 | 32,28 | 0,6 |
| 741 | Ватрушка с повидлом | 75 | 9,9 | 5,9 | 31,2 | 216 | 0,09 | - | 0,015 | 54,9 | 0,96 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **10** | **6** | **59** | **334** | **2** | **-** | **0,5** | **87** | **1,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 2,7 | 5,76 | 4,28 | 80 | 0,01 | 0,02 | 4,92 | 97,18 | 0,77 |
| 388 | Биточки рыбные | 100 | 13,3 | 4,7 | 9,58 | 134 | 0,09 | 0,1 | 0,42 | 53,3 | 0,74 |
| 518 | Картофель отварной | 220 | 4,19 | 6,4 | 33,7 | 208 | 0,22 | 0,3 | 26,4 | 36,1 | 1,6 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44 | - | - | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/60 | 8,04 | 1,2 | 45,7 | 229 | 0,19\* | 0,08 | - | 31,3 | 3,2 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | **Итого ужин** |  | **28** | **23** | **103** | **748** | **0,5** | **0,5** | **32** | **231** | **7** |
|  | **Всего за день** |  | **104** | **96** | **457** | **3313** | **4** | **2** | **108** | **1388** | **32** |
|  | **Шестой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 340 | Омлет натуральный | 105 | 9,06 | 14,5 | 1,44 | 163 | 0,13 | 0,54 | 1,48 | 0,07 | 0,3 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 32 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 120,8 | 0,13 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **45** | **24** | **42** | **435** | **0,2** | **0,7** | **2,8** | **135** | **1,5** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 413 | Колбаса отварная | 40 | 6,5 | 15 | 0,4 | 52 | 0,3 | 0,9 | - | 18,6 | 1,2 |
| 511 | Рис отварной | 120 | 3,65 | 5,4 | 36,6 | 190 | 0,03 | - | - | 1,4 | 0,52 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 0,03 | 12,8 | 0,31 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **14** | **21** | **106** | **447** | **0,4** | **0,9** | **20** | **65** | **7,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 3 | 6,4 | 4,8 | 89 | 0,01 | 0.02 | 5,5 | 108 | 0,9 |
| 132 | Рассольник ленинградский | 250/15/5 | 7,39 | 6,38 | 16,7 | 153 | 0,14 | 0.14 | 7,54 | 33,87 | 1.41 |
| 451 | Котлеты из говядины | 100 | 10,03 | 5,91 | 0,25 | 74 | 0,07 | 0,06 | 0,23 | 43,5 | 0,07 |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 6,6 | 7.8 | 11,3 | 202 | 0,07 | 0,04 | - | 5,9 | 0,13 |
| 702 | Компот из компотной смеси | 200 | 0,44 | 0 | 27,8 | 113 | 0 | 0 | 0,4 | 31,8 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной  ***/*** пшеничный | 60/50 | 6,46 | 1 | 36,1 | 181 | 0,15 | 0,06 | 0 | 26,7 | 2,8 |
|  | ***Итого обед*** |  | **33,92** | **27,49** | **96,95** | **812** | **0,44** | **0,79** | **13,37** | **249,77** | **6,56** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,89 | 0,06 | 28,58 | 118 | 11 | - | 408 | 32,28 | 0,6 |
|  | Печенье | 40 | 1,49 | 2,96 | 14,89 | 82 | 0,013 | 0,013 | - | 5,85 | 0,45 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **2,4** | **3** | **44** | **200** | **11** | **0,1** | **408** | **38** | **6,5** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свежей (квашеной) капусты | 100 | 1,9 | 2,2 | 12 | 74 | 0,06 | 0,03 | 39,4 | 41,4 | 0,56 |
| 487 | Цыпленок отварной | 105 | 12,2 | 13,46 | - | 204 | 0,04 | 0,03 | - | 76,7 | 0,49 |
| 520 | Картофель отварной | 220 | 4,19 | 6,4 | 33,7 | 208 | 0,22 | 0,3 | 26,4 | 36,1 | 1,6 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/50 | 7,95 | 1,22 | 44,2 | 222 | 0,19 | 0.08 | - | 32.5 | 3.3 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | ***Итого ужин*** |  | **25** | **29** | **96** | **802** | **0,5** | **0,3** | **69** | **220** | **6,2** |
|  | ***Всего за день*** |  | **119** | **105** | **384** | **2696** | **12** | **2,8** | **514** | **707** | **279** |
|  | **Седьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 49 | Салат из моркови или пюре из моркови | 100 | 19,6 | 6,3 | 3,5 | 64 | 0,12 | 0,24 | 0,26 | 60,6 | 1,44 |
| 366 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 160/40 | 30,99 | 21,39 | 42,67 | 485 | 0,08 | 0,64 | 0,64 | 193 | 2,64 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |
|  | *Итого завтрак* |  | **58** | **38** | **88** | **839** | **0,3** | **1,1** | **2,5** | **419** | **5,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Лапша молочная | 200/5 | 3,27 | 5,18 | 21,3 | 156 | 0,04 | 0,013 | - | 8,6 | 0,34 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,8 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **10** | **8** | **101** | **469** | **0,2** | **0,3** | **2,3** | **178** | **5,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие или консервированные | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 | 0,01 | 0,01 | 3 | 13.8 | 0,36 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми и колбасными изделиями | 250/30 | 10,8 | 6,3 | 17,16 | 169 | 0,02 | 0,03 | 6.2 | 42,6 | 2,54 |
| 377 | Рыба жареная (минтай) | 100 | 19,6 | 6.8 | 4.2 | 160 | 0,09 | 0,08 | 0,8 | 34 | 0,7 |
| 520 | Пюре картофельное | 220 | 3,1 | 7,04 | 29,9 | 202 | 0,22 | 0,2 | 26,6 | 54,23 | 1,54 |
| 639 | Компот из компотной смеси | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 98 | 0,01 | 0,01 | 1,72 | 14,5 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,72 | 20 | 104 | 0,11 | 0,05 | - | 21 | 2,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | - | 9,2 | 0,8 |
|  | ***Итого обед*** |  | **41,3** | **21,48** | **115,58** | **835** | **0,52** | **0,4** | **38,32** | **189,33** | **8,18** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 707 | Сок | 200 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
|  | Вафля | 40 | 0,42 | 0,5 | 11,6 | 53 | 0,001 | 0,01 | - | 2,3 | 0,22 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **0,12** | **0,02** | **10,2** | **41** | **0,08** | **0,04** | **20,83** | **23,91** | **1,07** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | - | 22 | 1 |
| 132 | Капуста тушенная с мясом | 225/55 | 4,2 | 7,98 | 20,45 | 292 | 0,06 | - | 35 | 120,1 | 1,58 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/50 | 7,46 | 1 | 44,1 | 222 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,6 | 24 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | - | - | 1,94 | 0,01 |
| 97 | Сыр порция | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 13,2 | 0,15 |
|  | ***Итого ужин*** |  | **20** | **20** | **75** | **725** | **0,1** | **0,3** | **38** | **184** | **27** |
|  | ***Всего за день*** |  | **129** | **88** | **389** | **2909** | **1,2** | **1** | **102** | **996** | **48** |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Восьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | - | - | 1,94 | 0,01 |
| 311 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 250/5 | 2,85 | 5,06 | 14,29 | 114 | 0,09 | 0,03 | - | - | - |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,78 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **8,9** | **14** | **45** | **339** | **0,2** | **0,2** | **1,3** | **134** | **0,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Макароны отварные с сыром | 120/7 | 2,9 | 3,8 | 16,73 | 113 | 8,3 | 0,69 | 0,093 | 0,016 | - |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,6 | 152,2 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **10** | **7** | **96** | **444** | **8** | **0,9** | **22** | **195** | **6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты или квашеной | 100 | 1,9 | 2,2 | 12 | 74 | 0,06 | 0.03 | 39,4 | 41,4 | 0,56 |
| 181 | Уха с крупой перловой (минтай) | 250/25 | 2,56 | 5,6 | 12,74 | 121 | 0,13 | 0,12 | 11,8 | 56 | 0,6 |
| 461/601 | Тефтели из говядины в соусом | 80/50 | 14,48 | 8,53 | 0,36 | 107 | 0,1 | 0,086 | 0,33 | 62,8 | 0,1 |
| 508 | Греча отварная | 180 | 10,3 | 7,33 | 46,4 | 280 | 0,25 | 0,25 | - | 17,78 | 5,5 |
| 634 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 98 | 0,01 | 0,04 | - | 14,5 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/50 | 7,46 | 1 | 44,1 | 222 | 0,2 | 0,08 | 0 | 13,6 | 24 |
|  | ***Итого обед*** |  | **29** | **24** | **138** | **877** | **0,5** | **0,4** | **52** | **180** | **26** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | - | - | 0,03 | 43 | 6,7 |
| 741 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 4,68 | 24,96 | 172 | 0,07 | 0,1 | 0,04 | 43,56 | 0,77 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **8** | **5** | **35** | **213** | **0.07** | **0,1** | **0,07** | **87** | **6,9** |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат Степной | 100 | 4,5 | 5,16 | 6,5 | 78,3 | - | 0,15 | 18,6 | 23,7 | 1,38 |
| 249 | Рыба запеченная в омлете | 120 | 19,05 | 5,45 | 3,86 | 141 | 0,11 | 0,21 | 0,45 | 20,3 | 0,86 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,48 | 43,9 | 252 | 0,04 | 0,05 | - | 1,68 | 0,62 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,72 | 20 | 104 | 0,11 | 0,05 | - | 21 | 2,3 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | ***Итого ужин*** |  | **35** | **23** | **108** | **787** | **0,4** | **0,5** | **22** | **73** | **6,5** |
|  | ***Всего за день*** |  | **91** | **73** | **422** | **2660** | **9** | **2** | **98** | **669** | **46** |
|  | **Девятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Каша гречневая молочная | 200/5 | 4,45 | 4,8 | 21,2 | 133 | 0,13 | 0,18 | - | 10,3 | 0,80 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 152,2 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **12** | **13** | **62** | **423** | **0,3** | **0,4** | **1,6** | **176** | **2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Омлет | 105 | 9,06 | 14,5 | 1,44 | 16,3 | 0,13 | 0,54 | 1,48 | 0,07 | 0,3 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,78 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **16** | **17** | **79** | **330** | **0,3** | **0,8** | **23** | **169** | **6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из консервированных огурцов | 100 | 1,43 | 8,5 | 4,35 | 100 | 0,03 | 0,03 | 9,16 | 3,88 | 1 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/15/5 | 7,37 | 6,87 | 7,4 | 119 | 0,28 | 0,11 | 20,13 | 49,39 | 9,2 |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным | 250/60 | 21,18 | 16,73 | 44,9 | 459 | 0,29 | 0,33 | 6,7 | 44,3 | 3,36 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,09 | 0,02 | 6,19 | 27 | - | - | - | 4,2 | 4,2 |
|  | Хлеб ржаной /пшеничный | 60/50 | 7,75 | 1,22 | 42,2 | 222 | 0,19 | 0,08 | - | 32,5 | 3,3 |
|  | ***Итого обед*** |  | **37** | **32** | **97** | **886** | **0,5** | **0,6** | **35** | **127** | **19** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | 40 | 9,9 | 5,9 | 31,2 | 53 | 0,09 | - | - | 54,9 | 0,96 |
| 698 | Кефир с сахаром | 200/5 | 4,35 | 3,75 | 11 | 95 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 183 | 0,45 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **7,51** | **4,15** | **30,4** | **189** | **0,12** | **0,28** | **1,05** | **192,2** | **1,25** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат картофельный | 100 | 1,5 | 4,1 | 4,2 | 62 | 0,05 | 0,03 | 15,7 | 18,7 | 0,75 |
| 358 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 160/40 | 32,58 | 26,98 | 28,05 | 544 | 0,13 | 0,35 | 1,02 | 341,22 | 1,56 |
| 413 | Колбаса отварная | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,02 | - | 9.2 | 0,8 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/50 | 7,75 | 1,22 | 42,2 | 222 | 0,19 | 0,08 | - | 32,5 | 3,3 |
|  | ***Итого ужин*** |  | **44** | **37** | **104** | **1016** | **0,5** | **0,5** | **19** | **417** | **6,8** |
|  | ***Всего за день*** |  | **116** | **103** | **372** | **2844** | **1,72** | **2,6** | **80** | **1081** | **35** |
|  | **Десятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша манная молочная с маслом слив. | 200/5 | 30,99 | 21,39 | 42,67 | 485 | 0,08 | 0,64 | 193 | 2,64 | 0,75 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 692 | Какао с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16 | 101 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,78 | 0,13 |
|  | ***Итого завтрак*** |  | **37** | **29** | **83** | **757** | **0,2** | **0,8** | **194** | **142** | **1,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 319 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 200 | 4,6 | 2,6 | 26,2 | 169 | 0,1 | 0,1 | - | 79,6 | 1,2 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 121,8 | 0,32 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  | Сушка | 20 | 0,15 | 0,18 | 4,37 | 19,87 | 0,015 | 0,0035 | - | 0,84 | 3,08 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,7 | 70 | 0,0004 | 0,003 | 15 | - | 3,3 |
|  | ***Итого второй завтрак*** |  | **8** | **3** | **104** | **441** | **0,3** | **0,2** | **23** | **135** | **10** |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Консервы овощные (икра кабачковая) | 100 | 1,14 | 5,34 | 4,6 | 71 | 0,03 | 0,01 | 4,2 | 24,6 | 0,42 |
| 139 | Суп картофельный с фасолью и мясом | 300 | 12 | 6,69 | 18,39 | 181 | 0,26 | - | 6,66 | 45,2 | 2,72 |
| 443 | Плов из птицы | 300 | 21,5 | 10,5 | 53,3 | 388 | 0,06 | 0,21 | - | 38,6 | 2,45 |
|  | Сок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,9 | 98 | 0,01 | 0,04 | - | 145 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/50 | 7,75 | 1,22 | 42,2 | 222 | 0,19 | 0,08 | - | 32,5 | 3,3 |
|  | ***Итого обед*** |  | **42** | **23** | **142** | **960** | **0,6** | **0,3** | **11** | **285** | **8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| 726 | Блины с молоком сгущённым | 180 | 11,59 | 7,2 | 77 | 441 | 0,27 | - | 0,25 | 14,1 | 3,9 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **12** | **7** | **87** | **482** | **0,27** | **-** | **3** | **27** | **4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие или консервированные | 100 | 0,32 | - | 0,68 | 10,4 | 0,016 | 0,016 | 2 | 9,2 | 0,24 |
| 437 | Гуляш из консервированного мяса | 50/50 | 10,37 | 10,25 | 3,22 | 326 | 23,25 | 0,87 | 0,087 | 0,087 | 5,7 |
| 516 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 6,6 | 7,8 | 11,3 | 202 | 0,07 | 0,04 | - | 5,9 | 0.13 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,8 | 0,1 | 53 | - | 0,01 | - | 1,94 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 60/50 | 7,75 | 1,22 | 42,2 | 222 | 0,19 | 0,08 | - | 32,5 | 3,3 |
|  | ***Итого полдник*** |  | **24** | **25** | **67** | **855** | **24** | **1** | **3** | **63** | **10** |
|  | ***Всего за день*** |  | **123** | **87** | **483** | **3495** | **25** | **2,3** | **234** | **652** | **34** |