

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СШ с. Чертановка  
\_\_\_\_\_ Кудряшова О.Е.

Циклическое меню для питания обучающихся  
МОУ СШ с. Чертановка Кузоватовского района Ульяновской области  
12-18 лет

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

| № рец.                       | Прием пищи, наименование блюда    | Масса      | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины    |             |               |             |             | Минеральные вещества |                |               |               |               |              |              |              |               |
|------------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                              |                                   |            | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                          | В1          | В2          | А             | Д           | С           | Na                   | К              | Ca            | Mg            | P             | Fe           | I            | Se           | F             |
| 1                            | 2                                 | г          | г                | г           | г            | 7                        | 8           | 9           | 10            | 11          | 12          | 13                   | 14             | 15            | 16            | 17            | 18           | 19           | 20           | 21            |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |                                   |            |                  |             |              |                          |             |             |               |             |             |                      |                |               |               |               |              |              |              |               |
| <b>Завтрак</b>               |                                   |            |                  |             |              |                          |             |             |               |             |             |                      |                |               |               |               |              |              |              |               |
| 53-19з                       | Масло сливочное (порциями)        | 10         | 0,1              | 7,3         | 0,1          | 66,1                     | 0           | 0,01        | 45            | 0,13        | 0           | 1,5                  | 3              | 2,4           | 0             | 3             | 0,02         | 0            | 0,1          | 0,28          |
| 54-16к                       | Каша "Дружба"                     | 250        | 6,2              | 7,4         | 30           | 211,2                    | 0,09        | 0,17        | 33,95         | 0,08        | 0,66        | 419,69               | 195,89         | 171,61        | 33,85         | 154,62        | 0,65         | 62,36        | 5,12         | 38,9          |
| 54-21Гн                      | Какао с молоком                   | 200        | 4,7              | 3,5         | 12,5         | 100,4                    | 0,04        | 0,16        | 17,25         | 0           | 0,68        | 49,95                | 220,33         | 167,68        | 34,32         | 130,28        | 1,09         | 11,7         | 2,29         | 38,25         |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                    | 70         | 5,3              | 0,6         | 34,4         | 164,1                    | 0,08        | 0,02        | 0             | 0           | 0           | 349,3                | 65,1           | 14            | 9,8           | 45,5          | 0,77         | 2,24         | 4,2          | 10,15         |
|                              | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>550</b> | <b>20,9</b>      | <b>24,7</b> | <b>77</b>    | <b>613,5</b>             | <b>0,22</b> | <b>0,42</b> | <b>148,2</b>  | <b>0,4</b>  | <b>1,48</b> | <b>982,44</b>        | <b>501,92</b>  | <b>531,69</b> | <b>84,97</b>  | <b>433,4</b>  | <b>2,73</b>  | <b>76,3</b>  | <b>14,61</b> | <b>87,58</b>  |
| <b>Обед</b>                  |                                   |            |                  |             |              |                          |             |             |               |             |             |                      |                |               |               |               |              |              |              |               |
| 13                           | Овощная нарезка*                  | 30         | 0,3              | 0           | 1            | 5,8                      | 0,01        | 0,01        | 30,95         | 0           | 6,75        | 1,99                 | 72,65          | 8             | 5,95          | 11,15         | 0,24         | 0,79         | 0,11         | 7,85          |
| 302-У                        | Каша гречневая рассыпчатая        | 180        | 9,3              | 8,4         | 40,6         | 275,3                    | 0,24        | 0,13        | 26,86         | 0,12        | 0           | 37                   | 248,42         | 16,27         | 135,82        | 204,73        | 4,57         | 2,57         | 4            | 18,21         |
| 113                          | Суп -лапша домашняя               | 250        | 7,1              | 9           | 15,1         | 169,9                    | 0,05        | 0,05        | 18,06         | 0,11        | 0,57        | 18,54                | 81,36          | 13,21         | 8,59          | 64,41         | 0,74         | 2,59         | 2,58         | 41,68         |
| 33,1 Ш                       | Биточки тушеные с овощами         | 90         | 16,3             | 16,2        | 15,5         | 273,2                    | 0,09        | 0,19        | 82,8          | 0,74        | 4,06        | 126,75               | 328,49         | 89,69         | 28,9          | 186,85        | 2,82         | 14,78        | 3,38         | 60,88         |
| 343-У                        | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200        | 0,5              | 0,1         | 12,8         | 54,6                     | 0,01        | 0,02        | 18,66         | 0           | 16,62       | 5,91                 | 155,54         | 62,38         | 14,99         | 15,25         | 0,57         | 0,36         | 0,23         | 4,9           |
| Пром.                        | Хлеб ржано-пшеничный              | 60         | 4                | 0,7         | 23,8         | 117,4                    | 0,1         | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 243,6                | 141            | 17,4          | 28,2          | 90            | 2,34         | 2,64         | 3,3          | 14,4          |
|                              | <b>Итого за Обед</b>              | <b>810</b> | <b>37,5</b>      | <b>34,4</b> | <b>108,8</b> | <b>896,2</b>             | <b>0,5</b>  | <b>0,45</b> | <b>177,33</b> | <b>0,97</b> | <b>28</b>   | <b>433,79</b>        | <b>1027,46</b> | <b>206,95</b> | <b>222,45</b> | <b>572,39</b> | <b>11,28</b> | <b>23,73</b> | <b>13,6</b>  | <b>147,92</b> |

| № рец.                   | Прием пищи, наименование блюда       | Масса         | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины    |             |               |             |              | Минеральные вещества |                |               |               |                |              |              |              |               |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          |                                      |               | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                          | В1          | В2          | А             | Д           | С            | Na                   | К              | Ca            | Mg            | P              | Fe           | I            | Se           | F             |
|                          |                                      | г             | г                | г           | г            | ккал                     | мг          | мг          | мкг           | мкг         | мг           | мг                   | мг             | мг            | мг            | мг             | мг           | мкг          | мкг          | мкг           |
| 1                        | 2                                    | 3             | 4                | 5           | 6            | 7                        | 8           | 9           | 10            | 11          | 12           | 13                   | 14             | 15            | 16            | 17             | 18           | 19           | 20           | 21            |
|                          | <b>Итого за день</b>                 | <b>1360,0</b> | <b>69,8</b>      | <b>64,7</b> | <b>263,9</b> | <b>1509,7</b>            | <b>0,82</b> | <b>0,99</b> | <b>360,44</b> | <b>1,44</b> | <b>32,1</b>  | <b>1505,27</b>       | <b>1832,4</b>  | <b>834,16</b> | <b>331,32</b> | <b>1125,42</b> | <b>16,02</b> | <b>105,2</b> | <b>39,06</b> | <b>262,6</b>  |
| <b>Вторник, 1 неделя</b> |                                      |               |                  |             |              |                          |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |                |              |              |              |               |
| <b>Завтрак</b>           |                                      |               |                  |             |              |                          |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |                |              |              |              |               |
| 330                      | Соус сметанный                       | 30            | 0,8              | 2,4         | 2,3          | 33,9                     | 0,01        | 0,02        | 11,39         | 0           | 0,06         | 50,01                | 25,61          | 22,91         | 2,48          | 15,11          | 0,07         | 2,06         | 0,29         | 4,04          |
| 54-23<br>гн              | Кофейный напиток с молоком           | 200           | 3,9              | 2,9         | 11,2         | 86                       | 0,03        | 0,13        | 13,29         | 0           | 0,52         | 38,55                | 183,98         | 148,32        | 30,67         | 106,79         | 1,06         | <b>9</b>     | <b>1,76</b>  | 20            |
| 394-У                    | Вареники с картофелем                | 150           | <b>7,2</b>       | 10,9        | 40,1         | 287,1                    | 0,12        | 0,1         | 33,28         | 0,2         | 5,4          | 136,99               | 372,93         | 50,35         | 23,89         | 102,18         | 1,23         | <b>7,18</b>  | 4,29         | 41,09         |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                       | 50            | 3,8              | 0,4         | 24,6         | 117,2                    | 0,06        | 0,02        | 0             | 0           | 0            | 249,5                | 46,5           | 10            | 7             | 32,5           | 0,55         | 1,6          | <b>3</b>     | <b>7,25</b>   |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>550</b>    | <b>16,2</b>      | <b>17,2</b> | <b>90</b>    | <b>577,5</b>             | <b>0,26</b> | <b>0,29</b> | <b>63,96</b>  | <b>0,2</b>  | <b>17,98</b> | <b>506,25</b>        | <b>962,62</b>  | <b>250,78</b> | <b>74,84</b>  | <b>269,78</b>  | <b>5,55</b>  | <b>22,24</b> | <b>9,7</b>   | <b>81,98</b>  |
| <b>Обед</b>              |                                      |               |                  |             |              |                          |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |                |              |              |              |               |
| 17                       | Нарезка овощная "Ассорти"*           | 30            | 0,4              | <b>0</b>    | 1,1          | 6,2                      | 0,01        | 0,01        | 14,6          | 0           | <b>8</b>     | 2,4                  | 73,1           | 8,5           | 5             | 9,9            | <b>0,21</b>  | 0,8          | 0,1          | <b>4,7</b>    |
| 82-У                     | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250           | 6,4              | 5,6         | 13,6         | 129,8                    | 0,05        | 0,05        | 162,79        | 0           | 10,66        | 24,18                | 399,56         | 38,65         | 28,06         | 58,13          | 1,28         | 6,51         | 0,55         | 34,19         |
| 304-У                    | Рис отварной                         | 180           | 4,2              | 5,2         | 42,9         | 235                      | 0,04        | 0,03        | 19,44         | 0,09        | <b>0</b>     | 7,64                 | 54,58          | 6,01          | 27,67         | 84,88          | 0,57         | 0,89         | <b>8,51</b>  | 32            |
| 295-У                    | Котлета куриная*                     | 100           | 19               | <b>25,7</b> | 25,1         | 407,6                    | 0,16        | 0,3         | 100,73        | 2,22        | <b>7,66</b>  | 453,79               | 311,21         | 176,62        | 31,17         | 218,77         | 3,52         | 24,64        | 5,29         | 110,54        |
| 375,01                   | Чай черный с лимоном                 | 200           | 0,4              | 0,1         | 5,2          | 23,7                     | 0           | 0,02        | 1,08          | 0           | 1,8          | 2,13                 | 56,27          | 11,6          | 9,28          | 17,38          | 1,68         | 0            | 0,02         | 0,4           |
| Пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60            | <b>4</b>         | 0,7         | 23,8         | <b>117,4</b>             | 0,1         | 0,05        | 0             | 0           | <b>0</b>     | 243,6                | 141            | 17,4          | 28,2          | 90             | 2,34         | 2,64         | 3,3          | 14,4          |
|                          | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>820</b>    | <b>34,1</b>      | <b>37,3</b> | <b>112,9</b> | <b>922,8</b>             | <b>0,36</b> | <b>0,44</b> | <b>298,9</b>  | <b>2,31</b> | <b>27,84</b> | <b>735,19</b>        | <b>1025,22</b> | <b>323,95</b> | <b>123,28</b> | <b>465,35</b>  | <b>8,17</b>  | <b>35,88</b> | <b>17,79</b> | <b>197,93</b> |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса       | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность,<br>к кал | Витамины    |             |               |             |              | Минеральные вещества |                |               |              |               |              |               |              |               |
|--------|--------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|        |                                |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                           | В1          | В2          | А             | Д           | С            | Na                   | К              | Ca            | Mg           | P             | Fe           | I             | Se           | F             |
|        |                                | г           | г                | г           | г            | к кал                     | мг          | мг          | мкг           | мкг         | мг           | мг                   | мг             | мг            | мг           | мг            | мг           | мкг           | мкг          | мкг           |
| 1      | 2                              | 3           | 4                | 5           | 6            | 7                         | 8           | 9           | 10            | 11          | 12           | 13                   | 14             | 15            | 16           | 17            | 18           | 19            | 20           | 21            |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>1370</b> | <b>61,5</b>      | <b>66,4</b> | <b>254,3</b> | <b>1500,3</b>             | <b>0,78</b> | <b>0,87</b> | <b>456,24</b> | <b>2,64</b> | <b>54,43</b> | <b>1746,14</b>       | <b>2611,42</b> | <b>667,94</b> | <b>231,2</b> | <b>877,37</b> | <b>15,89</b> | <b>130,58</b> | <b>32,33</b> | <b>337,61</b> |

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

|        |                            |            |             |             |           |              |             |            |               |             |             |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|--------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1       | 66,1         | 0           | 0,01       | 45            | 0,13        | 0           | 1,5           | 3             | 2,4           | 0            | 3             | 0,02        | 0            | 0,1          | 0,28         |
| 2,35   | Каша молочная манная с     | 220        | 6,9         | 6,9         | 32,3      | 219,1        | 0,07        | 0,16       | 32,63         | 0,08        | 0,64        | 155,88        | 189,31        | 138,06        | 20,7         | 124,65        | 0,45        | 25,67        | 2,2          | 31,95        |
| 54-21  | Какао с молоком            | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5      | 100,4        | 0,04        | 0,16       | 17,25         | 0           | 0,68        | 49,95         | 220,33        | 167,68        | 34,32        | 130,28        | 1,09        | 11,7         | 2,29         | 38,25        |
| Пром.  | Хлеб пшеничный             | 55         | 4,2         | 0,4         | 27,1      | 128,9        | 0,06        | 0,02       | 0             | 0           | 0           | 274,45        | 51,15         | И             | 7,7          | 35,75         | 0,61        | 1,76         | 3,3          | 7,98         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>    | <b>500</b> | <b>19,4</b> | <b>22,5</b> | <b>72</b> | <b>514,2</b> | <b>0,18</b> | <b>0,4</b> | <b>133,88</b> | <b>0,35</b> | <b>1,43</b> | <b>603,28</b> | <b>476,99</b> | <b>451,14</b> | <b>67,97</b> | <b>368,68</b> | <b>2,32</b> | <b>39,13</b> | <b>10,07</b> | <b>78,46</b> |

**Обед**

|        |                                   |             |             |             |            |               |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |              |              |              |
|--------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 50,08  | Салат из свеклы с сиром           | 60          | 4,3         | 7,5         | 4,6        | 102,6         | 0,02        | 0,07        | 40,04          | 0,14        | 5,31         | 145,42         | 162,96         | 151,24        | 16,69         | 97,42         | 0,88         | 3,64         | 2,54         | 10,4         |
| 87-У   | Щи из свежей капусты с картофелем | 250         | 5,5         | 6,6         | 8,5        | 115,7         | 0,05        | 0,04        | 151,26         | 0           | 10           | 7,24           | 281,87         | 24,4          | 17,07         | 37,65         | 0,6          | 3,68         | 0,23         | 23,48        |
| 54-1 г | Макаронные отварные               | 180         | 6,4         | 5,9         | 39,4       | 236,2         | 0,08        | 0,03        | 22,03          | 0,11        | 0            | 178,84         | 64,56          | 127           | 8,63          | 48,84         | 0,88         | 24,92        | 0,07         | 14,3         |
| 280-У  | Фрикадельки в соусе               | 90          | 8,5         | 11          | 13,1       | 185,3         | 0,06        | 0,12        | 30,11          | 0,76        | 2,59         | 66,05          | 173,77         | 82,3          | 14,21         | 101,89        | 1,63         | 11,17        | 1,91         | 27,51        |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 0,4         | 0           | 21,6       | 88,1          | 0           | 0           | 12             | 0           | 0,12         | 0,1            | 0,56           | 39,99         | 1,71          | 3,47          | 0,08         | 0            | 0            | 0            |
| Пром.  | Хлеб ржано-пшеничный              | 60          | 4           | 0,7         | 23,8       | 117,4         | 0,1         | 0,05        | 0              | 0           | 0            | 243,6          | 141            | 17,4          | 28,2          | 90            | 2,34         | 2,64         | 3,3          | 14,4         |
|        | <b>Итого за Обед</b>              | <b>840</b>  | <b>29,1</b> | <b>31,7</b> | <b>111</b> | <b>845,3</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,31</b> | <b>255,44</b>  | <b>1,01</b> | <b>18,02</b> | <b>641,25</b>  | <b>824,72</b>  | <b>442,33</b> | <b>86,51</b>  | <b>379,27</b> | <b>6,41</b>  | <b>46,05</b> | <b>8,05</b>  | <b>90,09</b> |
|        | <b>Итого за день</b>              | <b>1340</b> | <b>48,5</b> | <b>54,2</b> | <b>183</b> | <b>1359,5</b> | <b>0,62</b> | <b>0,88</b> | <b>1191,54</b> | <b>1,24</b> | <b>47,72</b> | <b>1152,06</b> | <b>1756,03</b> | <b>187,91</b> | <b>906,98</b> | <b>15,01</b>  | <b>75,33</b> | <b>59,89</b> | <b>215,5</b> |              |

**Четверг, 1 неделя**

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда       | Масса       | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность, ккал | Витамины    |             |               |             |              | Минеральные вещества |                |               |               |                |              |               |              |               |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                           |                                      |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                       | В1          | В2          | А             | Д           | С            | Na                   | К              | Ca            | Mg            | P              | Fe           | I             | Se           | F             |
|                           |                                      | г           | г                | г           | г            | ккал                  | мг          | мг          | мкг           | мкг         | мг           | мг                   | мг             | мг            | мг            | мг             | мг           | мкг           | мкг          | мкг           |
| 1                         | 2                                    | 3           | 4                | 5           | 6            | 7                     | 8           | 9           | 10            | 11          | 12           | 13                   | 14             | 15            | 16            | 17             | 18           | 19            | 20           | 21            |
| <b>Завтрак</b>            |                                      |             |                  |             |              |                       |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |                |              |               |              |               |
| 173                       | Каша вязкая молочная овсяная         | 220         | 8,7              | 12,8        | 37           | 297,7                 | 0,19        | 0,18        | 44,22         | 0,14        | 0,57         | 50,45                | 268,74         | 140,73        | 67,72         | 227,12         | 1,65         | 12,8          | 14,34        | 44,09         |
| 381                       | Кофейный напиток                     | 200         | 0,5              | 0,3         | 5,6          | 26,7                  | 0           | 0           | 0,04          | 0           | 0            | 0,24                 | 25,2           | 63,96         | 7,4           | 11,4           | 0,4          | 0             | 0            | 0             |
| Пром.                     | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,3              | 0,2         | 14,8         | 70,3                  | 0,03        | 0,01        | 0             | 0           | 0            | 149,7                | 27,9           | 6             | 4,2           | 19,5           | 0,33         | 0,96          | 1,8          | 4,35          |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>550</b>  | <b>21,1</b>      | <b>20,5</b> | <b>98,2</b>  | <b>660,9</b>          | <b>0,31</b> | <b>0,26</b> | <b>79,36</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,6</b>   | <b>299,87</b>        | <b>409,09</b>  | <b>303,55</b> | <b>92,75</b>  | <b>366,34</b>  | <b>3,32</b>  | <b>15,98</b>  | <b>22,43</b> | <b>65,78</b>  |
| <b>Обед</b>               |                                      |             |                  |             |              |                       |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |                |              |               |              |               |
| 0,05-У                    | Закуска овощная*                     | 30          | 0,5              | 1           | 3,1          | 17,2                  | 0,01        | 0,01        | 5,84          | 0           | 13,05        | 42,5                 | 87,9           | 15,31         | 4,77          | 9,17           | 0,19         | 4,86          | 0,09         | 3,85          |
| 99-У                      | Суп овощной                          | 250         | 6,5              | 5,6         | 11,3         | 121,6                 | 0,08        | 0,1         | 266,01        | 0           | 14,05        | 766,75               | 487,75         | 51,28         | 37,82         | 65,47          | 1,51         | 108           | 0,53         | 38,13         |
| 520,08                    | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180         | 4,3              | 13,1        | 25,1         | 235,4                 | 0,15        | 0,16        | 57,7          | 0,23        | 12,54        | 732,2                | 786,96         | 75,78         | 37,04         | 121,35         | 1,34         | 108           | 1,37         | 56Д8          |
| 279-У                     | Тефтели с овощами тушёными           | 100         | 15,6             | 20,7        | 21,8         | 335,9                 | 0,11        | 0,19        | 137           | 1,23        | 5,74         | 308,23               | 347,6          | 95,69         | 31,65         | 189,81         | 3,19         | 50,42         | 3,26         | 64,1          |
| Пром.                     | Сок фруктовый                        | 200         | 1                | 0,2         | 20,2         | 86,6                  | 0,02        | 0,02        | 0             | 0           | 4            | 12                   | 240            | 14            | 8             | 14             | 2,8          | 0             | 0            | 0             |
| Пром.                     | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60          | 4                | 0,7         | 23,8         | 117,4                 | од          | 0,05        | 0             | 0           | 0            | 243,6                | 141            | 17,4          | 28,2          | 90             | 2,34         | 2,64          | 3,3          | 14,4          |
|                           | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>820</b>  | <b>31,3</b>      | <b>40,3</b> | <b>93,5</b>  | <b>861,5</b>          | <b>0,45</b> | <b>0,52</b> | <b>463,77</b> | <b>1,46</b> | <b>56,91</b> | <b>2149,33</b>       | <b>1850,63</b> | <b>302,84</b> | <b>142,8</b>  | <b>488,29</b>  | <b>8,84</b>  | <b>269,36</b> | <b>8,75</b>  | <b>177,91</b> |
|                           | <b>Итого за день</b>                 | <b>1370</b> | <b>64,6</b>      | <b>73,1</b> | <b>247,3</b> | <b>1522,4</b>         | <b>0,91</b> | <b>1,01</b> | <b>654,89</b> | <b>2,57</b> | <b>68,58</b> | <b>2820,15</b>       | <b>2788,87</b> | <b>758,01</b> | <b>275,19</b> | <b>1023,78</b> | <b>15,95</b> | <b>341,66</b> | <b>43,29</b> | <b>311,45</b> |
| <b>Пятниц а, 1 неделя</b> |                                      |             |                  |             |              |                       |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |                |              |               |              |               |
| <b>Завтра</b>             |                                      |             |                  |             |              |                       |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |                |              |               |              |               |
| 54-1 о                    | Омлет натуральный                    | 200         | 16,9             | 24          | 4,3          | 300,7                 | 0,09        | 0,54        | 243,72        | 2,91        | 0,4          | 332,84               | 240,11         | 146           | 22,33         | 270,22         | 2,79         | 55,54         | 34,74        | 83,5          |

| № рец.      | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса         | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины    |             |               |             |              | Минеральные вещества |                |               |               |                |             |               |              |               |
|-------------|---|---------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
|             |   |               | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                          | В1          | В2          | А             | Д           | С            | Na                   | К              | Ca            | Mg            | P              | Fe          | I             | Se           | F             |
|             |   | г             | г                | г           | г            | ккал                     | мг          | мг          | мкг           | мкг         | мг           | мг                   | мг             | мг            | мг            | мг             | мг          | мкг           | мкг          | мкг           |
| 1           | 2   | 3             | 4                | 5           | 6            | 7                        | 8           | 9           | 10            | 11          | 12           | 13                   | 14             | 15            | 16            | 17             | 18          | 19            | 20           | 21            |
| 430,0       | Чай с сахаром   | 200           | 0,4              | 0,2         | 15           | 62,4                     | 0,08        | 0,11        | 31            | 0,42        | 5,2          | 1,74                 | 49,9           | 10,1          | 8,8           | 16,5           | 1,67        | 0             | 0            | 0             |
| Пром.       | Хлеб пшеничный  | 50            | 3,8              | 0,4         | 24,6         | 117,2                    | 0,06        | 0,02        | 0             | 0           | 0            | 249,5                | 46,5           | 10            | 7             | 32,5           | 0,55        | 1,6           | 3            | 7,25          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>580</b>    | <b>23,2</b>      | <b>25,2</b> | <b>60,8</b>  | <b>561,9</b>             | <b>0,2</b>  | <b>0,65</b> | <b>270,45</b> | <b>2,91</b> | <b>17,09</b> | <b>624,24</b>        | <b>789,59</b>  | <b>245,05</b> | <b>92,5</b>   | <b>354,21</b>  | <b>5,61</b> | <b>57,21</b>  | <b>39,08</b> | <b>93,61</b>  |
| <b>Обед</b> |   |               |                  |             |              |                          |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |                |             |               |              |               |
| 17          | Нарезка овощная "Ассорти"*                            | 30            | 0,4              | 0           | 1,1          | 6,2                      | 0,01        | 0,01        | 14,6          | 0           | 8            | 2,4                  | 73,1           | 8,5           | 5             | 9,9            | 0,21        | 0,8           | ОД           | 4,7           |
| 304-У       | Рис отварной  | 180           | 4,2              | 5,2         | 42,9         | 235                      | 0,04        | 0,03        | 19,44         | 0,09        | 0            | 7,64                 | 54,58          | 6,01          | 27,67         | 84,88          | 0,57        | 0,89          | 8,51         | 32            |
| 234-У       | Котлеты рыбные залеченные под сметанно-луковым соусом | 90            | 15,3             | 10,9        | 23,7         | 254,5                    | 0,13        | 0,18        | 52,12         | 1,77        | 4,33         | 173,3                | 334,92         | 117,72        | 33,65         | 207,9          | 1,93        | 102,61        | 19,14        | 475,28        |
| 392,32-У    | Пельмени отварные с бульоном*                         | 250           | 22,5             | 23,4        | 38,7         | 455,4                    | 0,22        | 0,21        | 96,75         | 1,14        | 7,36         | 252,35               | 365,26         | 97,68         | 34,09         | 212,24         | 3,31        | 40,81         | 5,67         | 76,67         |
| 343-У       | Компот из фруктовой ягодной смеси                     | 200           | 0,5              | 0,1         | 12,8         | 54,6                     | 0,01        | 0,02        | 18,66         | 0           | 16,62        | 5,91                 | 155,54         | 62,38         | 14,99         | 15,25          | 0,57        | 0,36          | 0,23         | 4,9           |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 60            | 4                | 0,7         | 23,8         | 117,4                    | 0,1         | 0,05        | 0             | 0           | 0            | 243,6                | 141            | 17,4          | 28,2          | 90             | 2,34        | 2,64          | 3,3          | 14,4          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>810</b>    | <b>46,9</b>      | <b>40,3</b> | <b>143</b>   | <b>1123,1</b>            | <b>0,51</b> | <b>0,5</b>  | <b>201,57</b> | <b>3</b>    | <b>36,31</b> | <b>685,2</b>         | <b>1124,4</b>  | <b>309,69</b> | <b>143,6</b>  | <b>620,17</b>  | <b>8,93</b> | <b>148,11</b> | <b>36,95</b> | <b>607,95</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1390,0</b> | <b>86</b>        | <b>85,8</b> | <b>262,5</b> | <b>1685,0</b>            | <b>0,87</b> | <b>1,55</b> | <b>544,1</b>  | <b>6,04</b> | <b>54,39</b> | <b>1472,97</b>       | <b>2385,34</b> | <b>896,82</b> | <b>284,62</b> | <b>1285,24</b> | <b>15,7</b> | <b>235,85</b> | <b>84,06</b> | <b>774,41</b> |

| № рец.                       | Прием пищи, наименование блюда | Масса      | Пищевые вещества |             |             | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины    |             |               |            |             | Минеральные вещества |        |        |               |              |              |               |             |              |
|------------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|----------------------|--------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|                              |                                |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                          | В1          | В2          | А             | Д          | С           | Na                   | К      | Ca     | Mg            | P            | Fe           | I             | Se          | F            |
|                              |                                | г          | г                | г           | г           |                          | мг          | мг          | мкг           | мкг        | мг          | мг                   | мг     | мг     | мг            | мг           | мг           | мкг           | мкг         | мкг          |
| 1                            | 2                              | 3          | 4                | 5           | 6           | 7                        | 8           | 9           | 10            | И          | 12          | 13                   | 14     | 15     | 16            | 17           | 18           | 19            | 20          | 21           |
| <b>Понедельник, 2 неделя</b> |                                |            |                  |             |             |                          |             |             |               |            |             |                      |        |        |               |              |              |               |             |              |
| <b>Завтрак</b>               |                                |            |                  |             |             |                          |             |             |               |            |             |                      |        |        |               |              |              |               |             |              |
| 53-19з                       | Масло сливочное (порциями)     | 10         | 0,1              | 7,3         | 0,1         | 66,1                     | 0           | 0,01        | 45            | 0,13       | 0           | 1,5                  | 3      | 2,4    | 0             | 3            | 0,02         | 0             | 0,1         | 0,28         |
| 54-16к                       | Каша "Дружба"                  | 220        | 5,5              | 6,5         | 26,4        | 185,8                    | 0,08        | 0,15        | 29,88         | 0,07       | 0,58        | 369,33               | 172,38 | 151,02 | 29,79         | 136,07       | 0,57         | 54,87         | 4,5         | 34,23        |
| 54-21                        | Какао с молоком                | 200        | 4,7              | 3,5         | 12,5        | 100,4                    | 0,04        | 0,16        | 17,25         | 0          | 0,68        | 49,95                | 220,33 | 167,68 | 34,32         | 130,28       | 1,09         | 11,7          | 2,29        | 38,25        |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                 | 60         | 4,6              | 0,5         | 29,5        | 140,6                    | 0,07        | 0,02        | 0             | 0          | 0           | 299,4                | 55,8   | 12     | 8,4           | 39           | 0,66         | 1,92          | 3,6         | 8,7          |
|                              | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>500</b> | <b>17,2</b>      | <b>20,8</b> | <b>68,5</b> | <b>492,9</b>             | <b>0,19</b> | <b>0,37</b> | <b>118,13</b> | <b>0,3</b> | <b>1,33</b> | <b>801,18</b>        |        |        | <b>460,31</b> | <b>421,1</b> | <b>76,01</b> | <b>358,35</b> | <b>2,44</b> | <b>68,49</b> |
| <b>Обед</b>                  |                                |            |                  |             |             |                          |             |             |               |            |             |                      |        |        |               |              |              |               |             |              |

| № рец.                   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса       | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины    |             |               |             |               | Минеральные вещества |                |               |               |               |              |               |             |               |
|--------------------------|--|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
|                          |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                          | В1          | В2          | А             | Д           | С             | Na                   | К              | Ca            | Mg            | P             | Fe           | I             | Se          | F             |
|                          |  | г           | г                | г           | г            |                          | мг          | мг          | мкг           | мкг         | мг            | мг                   | мг             | мг            | мг            | мг            | мг           | мкг           | мкг         | мкг           |
| 1                        | 2  | 3           | 4                | 5           | 6            | 7                        | 8           | 9           | 10            | 11          | 12            | 13                   | 14             | 15            | 16            | 17            | 18           | 19            | 20          | 21            |
| 20,14                    | Салат из свеклы с маслом растительным    | 60          | 0,9              | 1,6         | 5            | 37,5                     | 0,01        | 0,02        | 1,14          | 0           | 5,7           | 103,64               | 164,18         | 21,83         | 12,58         | 24,69         | 0,8          | 11,99         | 0,4         | 11,4          |
| 54-1с                    | Щи из свежей капусты со сметаной         | 250         | 5,8              | 7           | 7,1          | 115,3                    | 0,03        | 0,04        | 131,18        | 0           | 13,46         | 123,15               | 230            | 46,84         | 16,41         | 38,72         | 0,6          | 19,06         | 0,42        | 18,45         |
| 54-1г                    | Макаронны отварные                       | 180         | 6,4              | 5,9         | 39,4         | 236,2                    | 0,08        | 0,03        | 22,03         | 0,11        | 0             | 178,84               | 64,56          | 127           | 8,63          | 48,84         | 0,88         | 24,92         | 0,07        | 14,3          |
| 299-У                    | Котлеты «Сочные»                         | 100         | 21,5             | 18,8        | 23,7         | 350,1                    | 0,16        | 0,3         | 262,11        | 1,59        | 28,68         | 373,69               | 473,94         | 138,9         | 39,97         | 252,01        | 4,24         | 53,16         | 4,24        | 79 Д 6        |
| 349,10                   | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,7              | 0           | 26,8         | 110                      | 0,32        | 0,45        | 134,33        | 2,67        | 12,47         | 0,06                 | 0,2            | 69,35         | 2,95          | 6,03          | 0,11         | 0             | 0           | 0             |
| Пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60          | 4                | 0,7         | 23,8         | 117,4                    | 0,1         | 0,05        | 0             | 0           | 0             | 243,6                | 141            | 17,4          | 28,2          | 90            | 2,34         | 2,64          | 3,3         | 14,4          |
|                          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>850</b>  | <b>39,3</b>      | <b>34</b>   | <b>125,8</b> | <b>966,5</b>             | <b>0,7</b>  | <b>0,89</b> | <b>550,79</b> | <b>4,37</b> | <b>60,31</b>  | <b>1022,98</b>       | <b>1073,88</b> | <b>421,32</b> | <b>108,74</b> | <b>460,29</b> | <b>8,97</b>  | <b>111,77</b> | <b>8,43</b> | <b>137,71</b> |
|                          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1350</b> | <b>72,4</b>      | <b>62,1</b> | <b>309,3</b> | <b>1459,4</b>            | <b>1,21</b> | <b>1,49</b> | <b>644,15</b> | <b>4,45</b> | <b>162,68</b> | <b>1584,45</b>       | <b>2611,96</b> | <b>869,82</b> | <b>224,98</b> | <b>967,51</b> | <b>17,22</b> | <b>168,53</b> | <b>24,6</b> | <b>277,5</b>  |
| <b>Вторник, 2 неделя</b> |  |             |                  |             |              |                          |             |             |               |             |               |                      |                |               |               |               |              |               |             |               |
| <b>Завтрак</b>           |  |             |                  |             |              |                          |             |             |               |             |               |                      |                |               |               |               |              |               |             |               |
| 2,47-У                   | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 250         | 8,9              | 12,2        | 40,4         | 306,8                    | 0,19        | 0,18        | 51,15         | 0,16        | 0,65          | 163,09               | 242,31         | 178,62        | 51,4          | 202,74        | 1,33         | 28,5          | 3,5         | 39,35         |
| 381                      | Кофейный напиток                         | 200         | 0,5              | 0,3         | 5,6          | 26,7                     | 0           | 0           | 0,04          | 0           | 0             | 0,24                 | 25,2           | 63,96         | 7,4           | 11,4          | 0,4          | 0             | 0           | 0             |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5              | 0,2         | 9,8          | 46,9                     | 0,02        | 0,01        | 0             | 0           | 0             | 99,8                 | 18,6           | 4             | 2,8           | 13            | 0,22         | 0,64          | 1,2         | 2,9           |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>  | <b>18,9</b>      | <b>17,2</b> | <b>92,9</b>  | <b>601,2</b>             | <b>0,29</b> | <b>0,26</b> | <b>76,07</b>  | <b>0,32</b> | <b>0,67</b>   | <b>465,71</b>        | <b>363,71</b>  | <b>319,44</b> | <b>73,81</b>  | <b>317,36</b> | <b>2,73</b>  | <b>50,61</b>  | <b>9,7</b>  | <b>57,67</b>  |
| <b>Обед</b>              |  |             |                  |             |              |                          |             |             |               |             |               |                      |                |               |               |               |              |               |             |               |
| 13                       | Овощная нарезка*                         | 50          | 0,5              | 0,1         | 1,7          | 9,7                      | 0,02        | 0,02        | 51,58         | 0           | <b>11,25</b>  | 3,32                 | 121,08         | 13,33         | 9,92          | 18,58         | 0,41         | 1,32          | 0,18        | 13,08         |

| № рец.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса       | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины    |             |               |             |              | Минеральные вещества |                |               |               |               |              |               |              |               |
|------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                        |                                |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                          | В1          | В2          | А             | Д           | С            | Na                   | К              | Ca            | Mg            | P             | Fe           | I             | Se           | F             |
|                        |                                | г           | г                | г           | г            |                          | мг          | мг          | мкг           | мкг         | мг           | мг                   | мг             | мг            | мг            | мг            | мг           | мкг           | мкг          | мкг           |
| 1                      | 2                              | 3           | 4                | 5           | 6            | 7                        | 8           | 9           | 10            | 11          | 12           | 13                   | 14             | 15            | 16            | 17            | 18           | 19            | 20           | 21            |
| 99,21                  | Суп овощной "Летний"           | 200         | 4                | 2,9         | 6,8          | 69,1                     | 0,05        | 0,05        | 166,06        | 0           | 18,1         | 485,41               | 252,9          | 23,65         | 19,09         | 34,15         | 0,84         | 67,78         | 0,28         | 20,67         |
| 391-У                  | Пельмени отварные*             | 150         | <b>24,1</b>      | 22,8        | 46,2         | 486,5                    | 0,27        | 0,25        | 45,54         | 1,31        | 3,73         | 300,4                | 393,14         | 95,12         | 34,29         | 247,78        | 3,85         | 48,96         | 7,08         | 81,53         |
| 331                    | Соус сметано-томатный          | 50          | <b>1,6</b>       | 4,3         | 3,4          | 59                       | 0,01        | 0,02        | 26,1          | 0,04        | 0,54         | 4,13                 | 43,66          | 11,57         | 3,39          | 13,16         | 0,15         | 1,18          | 0,3          | 3,03          |
| 376                    | Чай с сахаром                  | 200         | 0,4              | 0,1         | 5,2          | 23,3                     | 0           | 0,02        | 1,03          | 0           | 1,49         | 1,75                 | 51,35          | 81,34         | 8,95          | 16,62         | 1,66         | 0             | 0,01         | 0             |
| Пром.                  | Хлеб ржано-пшеничный           | 60          | <b>4</b>         | 0,7         | 23,8         | 117,4                    | 0,1         | 0,05        | 0             | 0           | 0            | 243,6                | 141            | 17,4          | 28,2          | 90            | 2,34         | 2,64          | 3,3          | 14,4          |
|                        | <b>Итого за Обед</b>           | <b>810</b>  | <b>37,4</b>      | <b>37,4</b> | <b>94,9</b>  | <b>865,9</b>             | <b>0,43</b> | <b>0,41</b> | <b>292,5</b>  | <b>1,41</b> | <b>28,14</b> | <b>1003,98</b>       | <b>1056,71</b> | <b>267,78</b> | <b>110,13</b> | <b>434,75</b> | <b>9,68</b>  | <b>59,55</b>  | <b>11,43</b> | <b>139,14</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>           | <b>1360</b> | <b>65,2</b>      | <b>61,7</b> | <b>234,3</b> | <b>1467,1</b>            | <b>0,82</b> | <b>0,75</b> | <b>383,91</b> | <b>1,75</b> | <b>34,64</b> | <b>1792,9</b>        | <b>1818,81</b> | <b>692,65</b> | <b>207,88</b> | <b>851,08</b> | <b>14,85</b> | <b>155,77</b> | <b>23,91</b> | <b>235,75</b> |
| <b>Среда, 2 неделя</b> |                                |             |                  |             |              |                          |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |               |              |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                |             |                  |             |              |                          |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |               |              |               |              |               |
| 330                    | Соус сметанный                 | 30          | 0,8              | 2,4         | 2,3          | 33,9                     | 0,01        | 0,02        | 11,39         | 0           | 0,06         | 50,01                | 25,61          | 22,91         | 2,48          | 15,11         | 0,07         | 2,06          | 0,29         | 4,04          |
| 54-23<br>гн            | Кофейный напиток с молоком     | 200         | 3,9              | 2,9         | 11,2         | 86                       | 0,03        | 0,13        | 13,29         | 0           | 0,52         | 38,55                | 183,98         | 148,32        | 30,67         | 106,79        | 1,06         | <b>9</b>      | <b>1,76</b>  | 20            |
| 394-У                  | Вареники с картофелем          | 150         | <b>7,2</b>       | 10,9        | 40,1         | 287,1                    | 0,12        | 0,1         | 33,28         | 0,2         | 5,4          | 136,99               | 372,93         | 50,35         | 23,89         | 102,18        | 1,23         | <b>7,18</b>   | 4,29         | 41,09         |
| Пром.                  | Хлеб пшеничный                 | 50          | 3,8              | 0,4         | 24,6         | 117,2                    | 0,06        | 0,02        | 0             | 0           | 0            | 249,5                | 46,5           | 10            | 7             | 32,5          | 0,55         | 1,6           | <b>3</b>     | <b>7,25</b>   |
|                        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>550</b>  | <b>16,2</b>      | <b>17Д</b>  | <b>90</b>    | <b>577,5</b>             | <b>0,26</b> | <b>0,29</b> | <b>63,96</b>  | <b>0,2</b>  | <b>17,98</b> | <b>506,25</b>        | <b>962,62</b>  | <b>250,78</b> | <b>74,84</b>  | <b>269,78</b> | <b>5,55</b>  | <b>22,24</b>  | <b>9,7</b>   | <b>81,98</b>  |
| <b>Обед</b>            |                                |             |                  |             |              |                          |             |             |               |             |              |                      |                |               |               |               |              |               |              |               |
| 0,05-У                 | Закуска овощная*               | 30          | 0,5              | 1           | 1,5          | 17,2                     | 0,01        | 0,01        | 5,84          | 0           | <b>13,05</b> | 42,5                 | 87,9           | 15,31         | 4,77          | 9,17          | 0,19         | 4,86          | 0,09         | 3,85          |
| 102-У                  | Суп картофельный с горохом     | 250         | 9,1              | 5,9         | 18,8         | 164,8                    | 0,17        | 0,06        | 136,26        | 0           | <b>5,16</b>  | 11,09                | 424,57         | 32,06         | 34,3          | 95,4          | 1,74         | 4,64          | 2,48         | 34,41         |
| 54-26г                 | Рис с овощами                  | 180         | 3,8              | 6,8         | <b>31,2</b>  | 201,4                    | 0,05        | 0,04        | 322,42        | 0           | <b>1,59</b>  | 288,31               | 111,85         | 20,82         | 31,39         | 80,96         | 0,69         | 25,87         | 5,57         | 37,56         |
| 23-у                   | Нагетсы *                      | 100         | 19,7             | 18,9        | 19,2         | 325,5                    | 0,12        | 0,23        | 79,5          | 1,22        | <b>4,18</b>  | 271,73               | 255,14         | 98,01         | 27,48         | 198,7         | 2,83         | 15,04         | 5,96         | 123,07        |
| 375,01                 | Чай черный с лимоном           | 200         | 0,4              | 0,1         | 5,2          | 23,7                     | 0           | 0,02        | 1,08          | 0           | <b>1,8</b>   | 2,13                 | 56,27          | 11,6          | 9,28          | 17,38         | 1,68         | 0             | 0,02         | 0,4           |

| № рец.                   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса       | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность, | Витамины    |             |                |              |              | Минеральные вещества |                |               |               |               |              |              |              |               |
|--------------------------|--|-------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                  | В1          | В2          | А              | Д            | С            | Na                   | К              | Ca            | Mg            | P             | Fe           | I            | Se           | F             |
|                          |  | г           | г                | г           | г            | ккал             | мг          | мг          | мкг            | мкг          | мг           | мг                   | мг             | мг            | мг            | мг            | мг           | мкг          | мкг          | мкг           |
| 1                        | 2  | 3           | 4                | 5           | 6            | 7                | 8           | 9           | 10             | 11           | 12           | 13                   | 14             | 15            | 16            | 17            | 18           | 19           | 20           | 21            |
| Пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60          | 4                | 0,7         | 23,8         | 117,4            | 0,1         | 0,05        | 0              | 0            | 0            | 243,6                | 141            | 17,4          | 28,2          | 90            | 2,34         | 2,64         | 3,3          | 14,4          |
|                          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>820</b>  | <b>37,5</b>      | <b>33,4</b> | <b>99,7</b>  | <b>850</b>       | <b>0,45</b> | <b>0,41</b> | <b>545,1</b>   | <b>1,22</b>  | <b>25,78</b> | <b>859,36</b>        | <b>1076,73</b> | <b>195,2</b>  | <b>135,42</b> | <b>491,61</b> | <b>9,47</b>  | <b>53,05</b> | <b>17,42</b> | <b>213,69</b> |
|                          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1370</b> | <b>73,2</b>      | <b>63,3</b> | <b>261,2</b> | <b>1427,5</b>    | <b>0,79</b> | <b>0,99</b> | <b>671,14</b>  | <b>1,64</b>  | <b>60,73</b> | <b>1353,08</b>       | <b>2258,42</b> | <b>657,85</b> | <b>242,43</b> | <b>996,98</b> | <b>17,05</b> | <b>83,66</b> | <b>51,09</b> | <b>344,37</b> |
| <b>Четверг, 2 неделя</b> |  |             |                  |             |              |                  |             |             |                |              |              |                      |                |               |               |               |              |              |              |               |
| <b>Завтрак</b>           |  |             |                  |             |              |                  |             |             |                |              |              |                      |                |               |               |               |              |              |              |               |
| 2,35                     | Каша молочная манная с                   | 220         | 6,9              | 6,9         | 32,3         | 219,1            | 0,07        | 0,16        | 32,63          | 0,08         | 0,64         | 155,88               | 189,31         | 138,06        | 20,7          | 124,65        | 0,45         | 25,67        | 2,2          | 31,95         |
| 376                      | Чай с сахаром                            | 200         | 0,4              | 0,1         | 5,2          | 23,3             | 0           | 0,02        | 1,03           | 0            | 1,49         | 1,75                 | 51,35          | 81,34         | 8,95          | 16,62         | 1,66         | 0            | 0,01         | 0             |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3                | 0,3         | 19,7         | 93,8             | 0,04        | 0,01        | 0              | 0            | 0            | 199,6                | 37,2           | 8             | 5,6           | 26            | 0,44         | 1,28         | 2,4          | 5,8           |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>  | <b>23,8</b>      | <b>22,3</b> | <b>90,8</b>  | <b>658,7</b>     | <b>0,27</b> | <b>0,26</b> | <b>1334,01</b> | <b>1,08</b>  | <b>49,04</b> | <b>716,21</b>        | <b>638,63</b>  | <b>292,78</b> | <b>79,81</b>  | <b>289,5</b>  | <b>6,34</b>  | <b>66,24</b> | <b>6,56</b>  | <b>108,45</b> |
| <b>Обед</b>              |  |             |                  |             |              |                  |             |             |                |              |              |                      |                |               |               |               |              |              |              |               |
| 302-У                    | Каша гречневая рассыпчатая               | 180         | 9,3              | 8,4         | 40,6         | 275,3            | 0,24        | 0,13        | 26,86          | 0,12         | 0            | 37                   | 248,42         | 16,27         | 135,82        | 204,73        | 4,57         | 2,57         | 4            | 18,21         |
| 103                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 6,7              | 6,9         | 19,4         | 166,7            | 0,08        | 0,06        | 122,43         | 0            | 6,6          | 6,04                 | 395,66         | 13,82         | 21,01         | 57,01         | 0,9          | 4,98         | 0,23         | 34,3          |
| 54-60                    | Яйцо вареное                             | 30          | 3,6              | 3           | 0,2          | 42,4             | 0,02        | 0,11        | 46,8           | 0,66         | 0            | 30,55                | 34,86          | 14,52         | 3,13          | 50,11         | 0,65         | 6            | 6            | 16,5          |
| 280-У                    | Фрикадельки *                            | 90          | 10,1             | 13,2        | 14,2         | 215,7            | 0,08        | 0,14        | 125,18         | 0,89         | 3,77         | 68,19                | 230,99         | 79,64         | 20,08         | 122,86        | 2,04         | 12,61        | 2,03         | 38,31         |
| 519,01                   | Компот из фруктовой ягодной смеси        | 200         | 0,5              | 0,1         | 25,3         | 104,4            | 0,12        | 0,16        | 54,66          | 0,84         | 20,52        | 5,93                 | 155,38         | 16,02         | 14,96         | 15,23         | 0,57         | 0,36         | 0,23         | 4,9           |
| Пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60          | 4                | 0,7         | 23,8         | 117,4            | 0,1         | 0,05        | 0              | 0            | 0            | 243,6                | 141            | 17,4          | 28,2          | 90            | 2,34         | 2,64         | 3,3          | 14,4          |
|                          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>810</b>  | <b>34,2</b>      | <b>32,3</b> | <b>123,5</b> | <b>921,9</b>     | <b>0,64</b> | <b>0,65</b> | <b>375,93</b>  | <b>1,251</b> | <b>30,89</b> | <b>391,31</b>        | <b>1206,1</b>  | <b>157,67</b> | <b>223,2</b>  | <b>539,94</b> | <b>11,07</b> | <b>29,16</b> | <b>17,89</b> | <b>126,62</b> |

| № рец.                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса       | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины    |             |                |             |              | Минеральные вещества |                |               |               |               |              |               |              |               |
|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                          |                                |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                          | B1          | B2          | A              | D           | C            | Na                   | K              | Ca            | Mg            | P             | Fe           | I             | Se           | F             |
|                          |                                | г           | г                | г           | г            |                          | мг          | мг          | мкг            | мкг         | мг           | мг                   | мг             | мг            | мг            | мг            | мг           | мкг           | мкг          | мкг           |
| 1                        | 2                              | 3           | 4                | 5           | 6            | 7                        | 8           | 9           | 10             | 11          | 12           | 13                   | 14             | 15            | 16            | 17            | 18           | 19            | 20           | 21            |
|                          | <b>Итого за день</b>           | <b>1360</b> | <b>73,9</b>      | <b>74,9</b> | <b>273</b>   | <b>1580,6</b>            | <b>1,07</b> | <b>1,31</b> | <b>1782,02</b> | <b>3,72</b> | <b>80,92</b> | <b>1271,05</b>       | <b>2316,29</b> | <b>792,53</b> | <b>351,53</b> | <b>1140,3</b> | <b>18,57</b> | <b>125,93</b> | <b>32,48</b> | <b>307,92</b> |
| <b>Пятница, 2 неделя</b> |                                |             |                  |             |              |                          |             |             |                |             |              |                      |                |               |               |               |              |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>           |                                |             |                  |             |              |                          |             |             |                |             |              |                      |                |               |               |               |              |               |              |               |
| 54-1о                    | Омлет натуральный              | 150         | <b>12,7</b>      | <b>18</b>   | 3,2          | 225,5                    | 0,06        | 0,41        | 182,79         | 2,18        | 0,3          | 249,63               | 180,08         | 109,5         | 16,75         | 202,67        | 2,09         | <b>41,65</b>  | 26,05        | 62,63         |
| 430,0                    | Чай с сахаром                  | 200         | 0,4              | <b>0Д</b>   | 15           | 62,4                     | 0,08        | 0,11        | 31             | 0,42        | 5,2          | 1,74                 | 49,9           | 10,1          | 8,8           | 16,5          | 1,67         | 0             | 0            | 0             |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                 | 50          | 3,8              | 0,4         | 24,6         | 117,2                    | 0,06        | 0,02        | 0              | 0           | <b>0</b>     | 249,5                | 46,5           | 10            | 7             | 32,5          | 0,55         | <b>1,6</b>    | <b>3</b>     | 7,25          |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>530</b>  | <b>19</b>        | <b>19,2</b> | <b>59,7</b>  | <b>486,7</b>             | <b>0,17</b> | <b>0,52</b> | <b>209,52</b>  | <b>2,18</b> | <b>16,99</b> | <b>541,03</b>        | <b>729,56</b>  | <b>208,55</b> | <b>86,92</b>  | <b>286,66</b> | <b>4,91</b>  | <b>43,32</b>  | <b>30,39</b> | <b>72,74</b>  |
| <b>Обед</b>              |                                |             |                  |             |              |                          |             |             |                |             |              |                      |                |               |               |               |              |               |              |               |
| 17                       | Нарезка овощная "Ассорти"*     | 30          | 0,4              | <b>0</b>    | <b>1,1</b>   | 6,2                      | 0,01        | 0,01        | 14,6           | <b>0</b>    | <b>8</b>     | 2,4                  | 73,1           | 8,5           | 5             | 9,9           | 0,21         | 0,8           | <b>0,1</b>   | 4,7           |
| 54-6с                    | Суп картофельный с клецками    | 250         | 5,8              | <b>4,1</b>  | <b>14,2</b>  | 117                      | 0,06        | 0,05        | 126,79         | 0,06        | <b>4,61</b>  | 72,52                | 277,65         | 16,6          | 15,93         | 44,96         | 0,68         | 12,86         | <b>1,18</b>  | 26,53         |
| 311-У                    | Картофель отварной             | 180         | 4,9              | <b>6</b>    | 29,1         | 189,8                    | 0,17        | 0,17        | 26,57          | 0,08        | <b>14,68</b> | 62,17                | 915,54         | 74,64         | 42,7          | 134,68        | <b>1,48</b>  | 13,86         | 1,43         | 64,97         |
| 267.66-У                 | Котлеты «Сочные»               | 100         | <b>13,6</b>      | <b>19,3</b> | <b>17</b>    | 295,9                    | 0,16        | 0,19        | 166,57         | <b>1,31</b> | 6,03         | 63,59                | 272,02         | 95,41         | 24,7          | 154,95        | 2,39         | 15,26         | 3,36         | 83,39         |
| Пром.                    | Сок яблочный                   | 200         | <b>1</b>         | 0,2         | 20,2         | 86,6                     | 0,02        | 0,02        | 0              | <b>0</b>    | <b>4</b>     | 12                   | 240            | <b>14</b>     | 8             | 14            | 2,8          | 0             | <b>0</b>     | 0             |
| Пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный           | 60          | <b>4</b>         | 0,7         | 23,8         | 117,4                    | 0,1         | 0,05        | 0              | <b>0</b>    | <b>0</b>     | 243,6                | <b>141</b>     | 17,4          | 28,2          | 90            | 2,34         | 2,64          | 3,3          | 14,4          |
|                          | <b>Итого за Обед</b>           | <b>820</b>  | <b>29,7</b>      | <b>30,3</b> | <b>105,4</b> | <b>812,9</b>             | <b>0,52</b> | <b>0,49</b> | <b>334,53</b>  | <b>1,45</b> | <b>37,32</b> | <b>456,28</b>        | <b>1919,31</b> | <b>226,55</b> | <b>124,53</b> | <b>448,49</b> | <b>9,9</b>   | <b>45,42</b>  | <b>9,37</b>  | <b>193,99</b> |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |      |          | Энерг. ценность,<br>ккал | Витамины |      |        |     |        | Минеральные вещества |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|--------------------------------|-------|------------------|------|----------|--------------------------|----------|------|--------|-----|--------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        |                                |       | Белки            | Жиры | Углеводы |                          | B1       | B2   | A      | D   | C      | Na                   | K       | Ca     | Mg     | P      | Fe    | I      | Se    | F      |
|        |                                | г     | г                | г    | г        |                          | мг       | мг   | мкг    | мкг | мг     | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг     | мкг   | мкг    | мкг   |        |
| 1      | 2                              | 3     | 4                | 5    | 6        | 7                        | 8        | 9    | 10     | 11  | 12     | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |
|        | Итого за день                  | 1350  | 77,3             | 56,8 | 249,3    | 1299,6                   | 0,85     | 1,16 | 638,61 | 2,4 | 139,94 | 1152,86              | 3075,44 | 677,89 | 253,62 | 967,38 | 16,42 | 120,26 | 64,95 | 320,56 |