

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Лицея-интерната

«Подмосковный»

 К. Э. Симонян

«1» сентября 2025 г.



Частное общеобразовательное учреждение  
«Лицей-интернат «Подмосковный»

**14-дневное меню для детей в возрасте от 11 до 17 лет**

| Понедельник 1 неделя |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Понедельник 1 неделя |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|--|----------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|--|
| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |  | Прием пищи           | Наименование блюдо                | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |  |
|                      |                                      |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |  |                      |                                   |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |  |
| Завтрак №1           |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Завтрак №1           |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Масло сливочное                      | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214     |  |                      | Масло сливочное                   | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214     |  |
|                      | Каша манная молочная                 | 220          | 6.11                | 10.72  | 42.36  | 291                           | 1.17      | 2с6№181     |  |                      | Каша гречневая молочная           | 220          | 9.09                | 12.99  | 7.72   | 335                           | 1.64      | 2с6№183     |  |
|                      | Чай с сахаром                        | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |  |                      | Какао с молоком                   | 200          | 4.1                 | 3.5    | 17.5   | 118.6                         | 1.6       | 2с6№382     |  |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | х/с134      |  |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | х/с134      |  |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | х/с134      |  |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | х/с134      |  |
|                      | Итого:                               | 530          | 13.46               | 20.19  | 104.29 | 653                           | 1.2       |             |  |                      | Итого:                            | 530          | 20.47               | 25.94  | 72.15  | 755.6                         | 3.24      |             |  |
| Завтрак №2           |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Завтрак №2           |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Чай с сахаром                        | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |  |                      | Чай с сахаром                     | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |  |
|                      | Гамбургер с сосиской                 | 75           | 5.98                | 2.37   | 17.47  | 115                           | 0.64      | 2с6№11      |  |                      | Гамбургер с сосиской              | 75           | 5.98                | 2.37   | 17.47  | 115                           | 0.64      | 2с6№11      |  |
|                      | Итого:                               | 275          | 6.05                | 2.39   | 32.47  | 175                           | 0.67      |             |  |                      | Итого:                            | 275          | 6.05                | 2.39   | 32.47  | 175                           | 0.67      |             |  |
| Обед                 |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Обед                 |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Помидоры в нарезке                   | 50           | 0.6                 | 0.1    | 1.9    | 10.7                          | 12.5      | 7с6№54-2з   |  |                      | Помидоры в нарезке                | 50           | 0.6                 | 0.1    | 1.9    | 10.7                          | 12.5      | 7с6№54-2з   |  |
|                      | Огурцы в нарезке                     | 50           | 0.4                 | 0.05   | 1.25   | 7                             | 5         | 7с6№54-3з   |  |                      | Огурцы в нарезке                  | 50           | 0.4                 | 0.05   | 1.25   | 7                             | 5         | 7с6№54-3з   |  |
|                      | Суп гороховый                        | 225          | 5.49                | 5.27   | 16.53  | 148.25                        | 5.28      | 2с6№102     |  |                      | Суп гороховый                     | 225          | 5.49                | 5.27   | 16.53  | 148.25                        | 5.28      | 2с6№102     |  |
|                      | с мясом                              | 25           | 7.8                 | 1.4    | 0      | 46                            | 0         | 1с6стр573   |  |                      | с мясом                           | 25           | 7.8                 | 1.4    | 0      | 46                            | 0         | 1с6573      |  |
|                      | Гренки к супу                        | 10           | 1.2                 | 0.2    | 7.7    | 40                            | 0         | 1с6тр574    |  |                      | Гренки к супу                     | 10           | 1.2                 | 0.2    | 7.7    | 40                            | 0         | 1с6тр574    |  |
|                      | Биточки рыбные подомашнему           | 100          | 11.3                | 2.9    | 3.8    | 103                           | 0         | 8с6№463     |  |                      | Капуста тушеная                   | 200          | 4.08                | 7.36   | 15.78  | 154                           | 34.16     | 2с6ср139    |  |
|                      | Картофель отварной                   | 200          | 4.04                | 6.72   | 27.98  | 210                           | 28.84     | 2с6№125     |  |                      | Рыба жареная                      | 100          | 14.7                | 14     | 4      | 194                           | 1.8       | 2с6№230     |  |
|                      | Компот из с/фр                       | 200          | 0.5                 | 0      | 19.8   | 81                            | 0         | 7с6стр157   |  |                      | Компот их с/фр                    | 200          | 0.5                 | 0      | 19.8   | 81                            | 0         | 7с6стр157   |  |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | х/с134      |  |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | х/с134      |  |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | х/с134      |  |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | х/с134      |  |
|                      | Итого:                               | 900          | 36.93               | 18.59  | 116.81 | 834.95                        | 46.62     |             |  |                      | Итого:                            | 910          | 41.57               | 30.53  | 112.51 | 909.95                        | 53.74     |             |  |
| Полдник              |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Полдник              |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Молоко                               | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    | 107                           | 2.6       | 2с6№385     |  |                      | Молоко                            | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    | 107                           | 2.6       | 2с6№385     |  |
|                      | Яблоко свежее                        | 200          | 0.8                 | 0.8    | 19.6   | 94                            | 20        | 2с6№338     |  |                      | Яблоко свежее                     | 200          | 0.8                 | 0.8    | 19.6   | 94                            | 20        | 2с6№338     |  |
|                      | Плюшка новомосковская                | 100          | 7.8                 | 5.9    | 51.1   | 296                           | 0.04      | 6с6№286     |  |                      | Плюшка новомосковская             | 100          | 7.8                 | 5.9    | 51.1   | 296                           | 0.04      | 6с6№286     |  |
|                      | Итого:                               | 500          | 14.4                | 11.7   | 80.3   | 497                           | 22.64     |             |  |                      | Итого:                            | 500          | 14.4                | 11.7   | 80.3   | 497                           | 22.64     |             |  |
| Ужин №1              |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Ужин №1              |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Салат из кальмаров с перцем          | 90           | 11.6                | 1.7    | 3.7    | 72.3                          | 63.91     | 8с6№249     |  |                      | Салат из кальмаров с перцем       | 90           | 11.6                | 1.7    | 3.7    | 72.3                          | 63.91     | 8с6№249     |  |
|                      | Медальон из птицы                    | 100          | 11.8                | 17.86  | 0.04   | 208                           | 0         | 8с6№570     |  |                      | Бризоль                           | 100          | 20.4                | 17.3   | 3.2    | 204                           | 0.39      | 8с6№559     |  |
|                      | Ризотто                              | 200          | 4.6                 | 26.8   | 42.4   | 348                           | 0.92      | 8с6№630     |  |                      | Речка отварная с маслом сливочным | 160          | 8.85                | 9.55   | 39.86  | 280                           | 0         | 2с6№171     |  |
|                      | Сок мультифруктовый                  | 200          | 0.6                 | 0      | 20.2   | 125.8                         | 8         | 2с6№389     |  |                      | Сок мультифрукт                   | 200          | 0.6                 | 0      | 20.2   | 125.8                         | 8         | 2с6№389     |  |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | х/с134      |  |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | х/с134      |  |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | х/с134      |  |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | х/с134      |  |
|                      | Итого:                               | 690          | 35.8                | 48.56  | 113.14 | 990.1                         | 72.83     |             |  |                      | Итого:                            | 650          | 48.65               | 30.75  | 113.76 | 918.1                         | 72.3      |             |  |
| Ужин №2              |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Ужин №2              |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Кефир                                | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       | 2с6№386     |  |                      | Кефир                             | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       | 2с6№386     |  |
|                      | Итого:                               | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       |             |  |                      | Итого:                            | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       |             |  |
|                      | ВСЕГО за день:                       | 3095         | 112.44              | 106.43 | 455.01 | 3250.05                       | 145.36    |             |  |                      | ВСЕГО за день:                    | 3065         | 136.94              | 106.31 | 419.19 | 3355.65                       | 153.99    |             |  |
| Вторник 1 неделя     |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Вторник 1 неделя     |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |  | Прием пищи           | Наименование блюдо                | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |  |
|                      |                                      |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |  |                      |                                   |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |  |
| Завтрак №1           |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Завтрак №1           |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Масло сливочное                      | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214     |  |                      | Масло сливочное                   | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214     |  |
|                      | Яйцо вареное                         | 40           | 5.08                | 4.6    | 0.28   | 63                            | 0         | 2с6№209     |  |                      | Яйцо вареное                      | 40           | 5.08                | 4.6    | 0.28   | 63                            | 0         | 2с6№209     |  |
|                      | Вареники с творогом со сметаной      | 225          | 23.98               | 10.16  | 8.2    | 320                           | 0.24      | 3с6№663     |  |                      | Сырники со сгущенным молоком      | 120          | 19                  | 13.9   | 37.62  | 351                           | 0.56      | 7с6№991     |  |
|                      | Кофейный напиток с молоком           | 200          | 3.8                 | 3.5    | 11.2   | 91.2                          | 0.52      | 2с6№147     |  |                      | Чай сладкий                       | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |  |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |  |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |  |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |  |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |  |
|                      | Итого:                               | 535          | 35.06               | 23.11  | 66.33  | 713.2                         | 0.76      |             |  |                      | Итого:                            | 470          | 31.43               | 27.97  | 99.83  | 776                           | 0.59      |             |  |
| Завтрак №2           |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Завтрак №2           |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Яблоки в слойке                      | 135          | 3.72                | 9.9    | 24.3   | 232                           | 2.9       | 3с6№632     |  |                      | Яблоки в слойке                   | 135          | 3.72                | 9.9    | 24.3   | 232                           | 2.9       | 3с6№632     |  |
|                      | Напиток шиповника                    | 200          | 0.7                 | 0.3    | 29     | 127                           | 80        | 6с6№319     |  |                      | Напиток шиповника                 | 200          | 0.7                 | 0.3    | 29     | 127                           | 80        | 6с6№319     |  |
|                      | Итого:                               | 335          | 4.42                | 10.2   | 53.3   | 359                           | 82.9      |             |  |                      | Итого:                            | 335          | 4.42                | 10.2   | 53.3   | 359                           | 82.9      |             |  |
| Обед                 |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |  | Обед                 |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |  |
|                      | Салат зеленый с маслинами и гренками | 100          | 1.15                | 5.71   | 2.08   | 55                            | 56        | 8с6№241     |  |                      | Салат зеленый с маслинами и гренк | 100          | 1.15                | 5.71   | 2.08   | 55                            | 56        | 8с6№241     |  |
|                      | Борщ "Сибирский"                     | 250          | 7.9                 | 8.2    | 12.4   | 160                           | 8.7       | 8с6№217     |  |                      | Борщ "Сибирский"                  | 250          | 7.9                 | 8.2    | 12.4   | 160                           | 8.7       | 8с6№217     |  |
|                      | Плов мясной                          | 250          | 27.48               | 28.15  | 43.36  | 536                           | 2.13      | 8с6№265     |  |                      | Плов из свинины                   | 250          | 21                  | 47     | 43     | 680                           | 2.13      | 8с6№265     |  |
|                      | Компот из смородины                  | 200          | 0.52                | 0.18   | 28.86  | 122.6                         | 27.6      | 2с6№345     |  |                      | Компот из смородины               | 200          | 0.52                | 0.18   | 28.86  | 122.6                         | 27.6      | 2с6№345     |  |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |  |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |  |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |  |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |  |

|                  |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            |                  |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|------------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|------------|------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|-----------|
|                  | Итого:                               | 900          | 44.25               | 44.44  | 133.5  |                               | 1109.6    | 94.43       |            |                  | Итого:                             | 900          | 37.77               | 63.29  | 133.14 |                               | 1253.6    | 94.43       |           |
| Полдник          |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Полдник          |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Молоко                               | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    |                               | 107       | 2.6         | 2с6№9385   |                  | Молоко                             | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    |                               | 107       | 2.6         | 2с6№9385  |
|                  | Апельсины                            | 200          | 0.18                | 0.4    | 16.2   |                               | 86        | 120         | 9с6х/с184  |                  | Апельсины                          | 200          | 0.18                | 0.4    | 16.2   |                               | 86        | 120         | 9с6х/с184 |
|                  | Брушкетта                            | 100          | 13.4                | 10.8   | 25.4   |                               | 258       | 0.74        | 8с6№1084   |                  | Брушкетта                          | 100          | 13.4                | 10.8   | 25.4   |                               | 258       | 0.74        | 8с6№1084  |
|                  | Итого:                               | 500          | 19.38               | 16.2   | 51.2   |                               | 451       | 123.34      |            |                  | Итого:                             | 500          | 19.38               | 16.2   | 51.2   |                               | 451       | 123.34      |           |
| Ужин №1          |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Ужин №1          |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Салат из моркови по-корейски         | 100          | 1.1                 | 9.9    | 8.9    |                               | 132       | 4.31        | 8с6№968    |                  | Салат из моркови по-корейски       | 100          | 1.1                 | 9.9    | 8.9    |                               | 132       | 4.31        | 8с6№968   |
|                  | Наггетсы куриные                     | 100          | 14.97               | 8.07   | 15.67  |                               | 250       | 0           | 8с6№9595   |                  | Стрипсы куриные                    | 100          | 14.97               | 8.07   | 15.67  |                               | 250       | 0           | 8с6№9595  |
|                  | Соус томатный                        | 50           | 0.6                 | 2.2    | 3.4    |                               | 37        | 1.36        | 6с6№9248   |                  | Соус томатный                      | 50           | 0.6                 | 2.2    | 3.4    |                               | 37        | 1.36        | 6с6№9248  |
|                  | Макароны спагетти с брокколи         | 200          | 5.9                 | 6.8    | 33     |                               | 224       | 1.91        | 8с6№9398   |                  | Фасоль стручковая                  | 200          | 5.29                | 5.2    | 41.3   |                               | 74        | 9.7         | 2с6№9306  |
|                  | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   |                               | 79        | 0           | 9с6х/с134  |                  | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   |                               | 79        | 0           | 9с6х/с134 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     |                               | 157       | 0           | 9с6х/с134  |                  | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     |                               | 157       | 0           | 9с6х/с134 |
|                  | Сок яблочный                         | 200          | 1                   | 0      | 20.2   |                               | 84.8      | 4           | 2с6№9389   |                  | Сок яблочный                       | 200          | 1                   | 0      | 20.2   |                               | 84.8      | 4           | 2с6№9389  |
|                  | Итого:                               | 750          | 30.77               | 29.17  | 127.97 |                               | 963.8     | 11.58       |            |                  | Итого:                             | 750          | 30.16               | 27.57  | 136.27 |                               | 813.8     | 19.37       |           |
| Ужин №2          |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Ужин №2          |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Ряженка                              | 200          | 5.8                 | 5      | 8.4    |                               | 102       | 0.6         | 2с6№9386   |                  | Ряженка                            | 200          | 5.8                 | 5      | 8.4    |                               | 102       | 0.6         | 2с6№9386  |
|                  | Итого:                               | 200          | 5.8                 | 5      | 8.4    |                               | 102       | 0.6         |            |                  | Итого:                             | 200          | 5.8                 | 5      | 8.4    |                               | 102       | 0.6         |           |
|                  | ВСЕГО за день:                       | 3220         | 139.68              | 128.12 | 440.7  |                               | 3698.6    | 313.61      |            |                  | ВСЕГО за день:                     | 3155         | 128.96              | 150.23 | 482.14 |                               | 3755.4    | 321.23      |           |
| Среда 1 неделя   |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Среда 1 неделя   |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
| Прием пищи       | Наименование блюд                    | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |            | Прием пищи       | Наименование блюд                  | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |           |
|                  |                                      |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |            |                  |                                    |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |           |
| Завтрак №1       |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Завтрак №1       |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Масло сливочное                      | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   |                               | 66        | 0           | 2с6№914    |                  | Масло сливочное                    | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   |                               | 66        | 0           | 2с6№914   |
|                  | Каша кукурузная молочная             | 200          | 5.8                 | 6.8    | 32.8   |                               | 216.9     | 0.52        | 7с6№9стр37 |                  | Каша геркулесовая молочная         | 200          | 7.5                 | 9.8    | 31     |                               | 250       | 0.5         | 6с6№9206  |
|                  | Чай сладкий                          | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     |                               | 60        | 0.03        | 2с6№9376   |                  | Чай сладкий                        | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     |                               | 60        | 0.03        | 2с6№9376  |
|                  | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   |                               | 79        | 0           | 9с6х/с134  |                  | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   |                               | 79        | 0           | 9с6х/с134 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     |                               | 157       | 0           | 9с6х/с134  |                  | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     |                               | 157       | 0           | 9с6х/с134 |
|                  | Итого:                               | 510          | 13.15               | 16.27  | 94.73  |                               | 578.9     | 0.55        |            |                  | Итого:                             | 510          | 14.85               | 19.27  | 92.93  |                               | 612       | 0.53        |           |
| Завтрак №2       |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Завтрак №2       |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Запеканка творожная со сг. молоком   | 170          | 27.7                | 20.3   | 35.5   |                               | 438       | 0.78        | 6с6№9239   |                  | Запеканка творожная со сг. молоком | 170          | 27.7                | 20.3   | 35.5   |                               | 438       | 0.78        | 6с6№9239  |
|                  | Чай сладкий                          | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     |                               | 60        | 0.03        | 2с6№9376   |                  | Чай сладкий                        | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     |                               | 60        | 0.03        | 2с6№9376  |
|                  | Итого:                               | 370          | 27.77               | 20.32  | 50.5   |                               | 498       | 0.81        |            |                  | Итого:                             | 370          | 27.77               | 20.32  | 50.5   |                               | 498       | 0.81        |           |
| Обед             |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Обед             |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Салат из крабовых палочек            | 100          | 5.63                | 22.48  | 1.45   |                               | 142       | 3           | 8с6№964    |                  | Салат из крабовых палочек          | 100          | 5.63                | 22.48  | 1.45   |                               | 142       | 3           | 8с6№964   |
|                  | Рассольник ленинградский со сметаной | 250          | 3                   | 4.5    | 20.1   |                               | 135       | 0           | 1с6№9132   |                  | Рассольник ленинградский со смет   | 250          | 3                   | 4.5    | 20.1   |                               | 135       | 0           | 1с6№9132  |
|                  | Картофельная запеканка с мясом       | 318          | 23.2                | 20.7   | 38.8   |                               | 446       | 1.35        | 5с6№9122   |                  | Шницель из свинины рубленный       | 100          | 10.4                | 26.8   | 0.4    |                               | 334       | 0           | 3с6№9454  |
|                  |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            |                  | Рагу овощное                       | 185          | 3.1                 | 11.6   | 17.1   |                               | 192       | 11.83       | 6с6№9158  |
|                  | Кисель из вишни                      | 200          | 0.13                | 0.05   | 24.5   |                               | 117       | 2.16        | 2с6№9350   |                  | Кисель из вишни                    | 200          | 0.13                | 0.05   | 24.5   |                               | 117       | 2.16        | 2с6№9350  |
|                  | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   |                               | 79        | 0           | 9с6х/с134  |                  | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   |                               | 79        | 0           | 9с6х/с134 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     |                               | 157       | 0           | 9с6х/с134  |                  | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     |                               | 157       | 0           | 9с6х/с134 |
|                  | Итого:                               | 968          | 39.16               | 49.93  | 131.65 |                               | 1076      | 6.51        |            |                  | Итого:                             | 935          | 29.46               | 67.63  | 110.35 |                               | 1156      | 16.99       |           |
| Полдник          |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Полдник          |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Молоко                               | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    |                               | 107       | 2.6         | 2с6№9385   |                  | Молоко                             | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    |                               | 107       | 2.6         | 2с6№9385  |
|                  | Бананы                               | 200          | 3                   | 1      | 42     |                               | 192       | 20          | 2с6№9338   |                  | Бананы                             | 200          | 3                   | 1      | 42     |                               | 192       | 20          | 2с6№9338  |
|                  | Булочка "Алтайка"                    | 50           | 4                   | 2      | 23.8   |                               | 134       | 0           | 8с6№9292   |                  | Булочка "Алтайка"                  | 50           | 4                   | 2      | 23.8   |                               | 134       | 0           | 8с6№9292  |
|                  | Итого:                               | 450          | 12.8                | 8      | 75.4   |                               | 433       |             |            |                  | Итого:                             | 450          | 12.8                | 8      | 75.4   |                               | 433       | 22.6        |           |
| Ужин №1          |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Ужин №1          |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Овощная нарезка(огурцы, помидоры)    | 100          | 0.9                 | 0.15   | 2.85   |                               | 17.7      | 17.5        | 7с6стр3,4  |                  | Овощная нарезка                    | 100          | 0.9                 | 0.15   | 2.85   |                               | 17.7      | 17.5        | 7с6стр3,4 |
|                  | Курица по-тайски                     | 100          | 18.53               | 12.79  | 38.29  |                               | 340       | 11.85       | 8с6№9588   |                  | Птица, тушенная в соусе            | 100          | 11.65               | 11.66  | 3.51   |                               | 166       | 0.68        | 2с6№9290  |
|                  | Рис отварной                         | 200          | 5                   | 8      | 50.4   |                               | 302       | 0           | 6с68.1     |                  | Кускус по-мексикански              | 200          | 2.6                 | 12.6   | 14.6   |                               | 178.2     | 0           | 8с6№9375  |
|                  | Хлеб ржаной                          | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   |                               | 79        | 0           | 9с6х/с134  |                  | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   |                               | 79        | 0           | 9с6х/с134 |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     |                               | 157       | 0           | 9с6х/с134  |                  | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.74                | 0.6    | 28.98  |                               | 140.28    | 0           | 9с6х/с134 |
|                  | Напиток яблочный                     | 200          | 0.1                 | 0.1    | 24     |                               | 94        | 1           | 2с6№9320   |                  | Напиток яблочный                   | 200          | 0.1                 | 0.1    | 24     |                               | 94        | 1           | 2с6№9320  |
|                  | Итого:                               | 700          | 31.73               | 23.24  | 162.34 |                               | 989.7     | 30.35       |            |                  | Итого:                             | 700          | 22.59               | 25.61  | 89.74  |                               | 675.18    | 19.18       |           |
| Ужин №2          |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Ужин №2          |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Снежок                               | 200          | 5.4                 | 2      | 24.4   |                               | 138       | 3.2         | 9с6х/с30   |                  | Снежок                             | 200          | 5.4                 | 2      | 24.4   |                               | 138       | 3.2         | 9с6х/с30  |
|                  | Итого:                               | 200          | 5.4                 | 2      | 24.4   |                               | 138       | 3.2         |            |                  | Итого:                             | 200          | 5.4                 | 2      | 24.4   |                               | 138       | 3.2         |           |
|                  | ВСЕГО за день:                       | 3198         | 130.01              | 119.76 | 539.02 |                               | 3713.6    | 41.42       |            |                  | ВСЕГО за день:                     | 3165         | 112.87              | 142.83 | 443.32 |                               | 3512.18   | 63.31       |           |
| Четверг 1 неделя |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Четверг 1 неделя |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
| Прием пищи       | Наименование блюд                    | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |            | Прием пищи       | Наименование блюд                  | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |           |
|                  |                                      |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |            |                  |                                    |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |           |
| Завтрак №1       |                                      |              |                     |        |        |                               |           |             |            | Завтрак №1       |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |           |
|                  | Масло сливочное                      | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   |                               | 66        | 0           | 2с6№914    |                  | Масло сливочное                    | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   |                               | 66        | 0           | 2с6№914   |

|                   |                              |      |        |       |        |        |       |           |                   |                                |      |        |        |        |        |       |           |
|-------------------|------------------------------|------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|-------------------|--------------------------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------|
|                   | Хлопья кукурузные с молоком  | 200  | 7.1    | 6.5   | 21.14  | 173    | 2.4   | 2с6№172   |                   | Подушечки шоколадные с молоком | 200  | 7.1    | 6.5    | 21.14  | 173    | 2.1   | 2с6№172   |
|                   | Какао с молоком              | 200  | 4.6    | 4.4   | 12.5   | 107.2  | 0.68  | 7с6стр146 |                   | Чай сладкий                    | 200  | 0.07   | 0.02   | 15     | 60     | 0.03  | 2с6№172   |
|                   | Хлеб ржаной                  | 40   | 2.6    | 0.5   | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |                   | Хлеб ржаной                    | 40   | 2.6    | 0.5    | 15.8   | 79     | 0     | 2с6№172   |
|                   | Хлеб пшеничный               | 60   | 4.6    | 1.7   | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |                   | Хлеб пшеничный                 | 60   | 4.6    | 1.7    | 31     | 157    | 0     | 2с6№172   |
|                   | <b>Итого:</b>                | 510  | 18.98  | 20.35 | 80.57  | 582.2  | 3.08  |           |                   | <b>Итого:</b>                  | 510  | 14.45  | 15.97  | 83.07  | 535    | 2.13  |           |
| <b>Завтрак №2</b> |                              |      |        |       |        |        |       |           | <b>Завтрак №2</b> |                                |      |        |        |        |        |       |           |
|                   | Чай сладкий с лимоном        | 200  | 0.3    | 0     | 6.7    | 27.9   | 1.16  | 7с6стр137 |                   | Чай сладкий с лимоном          | 200  | 0.3    | 0      | 6.7    | 27.9   | 1.16  | 7с6стр137 |
|                   | Омлет с колбасными изделиями | 85   | 7.3    | 9.2   | 1.5    | 118    | 0.2   | 4с6№272   |                   | Омлет натуральный              | 65   | 5.6    | 9      | 1.4    | 109    | 0.2   | 4с6№268   |
|                   | Хлеб пшеничный               | 24   | 2      | 0.25  | 24     | 58     | 0     | 2с6стр502 |                   | Хлеб пшеничный                 | 24   | 2      | 0.25   | 24     | 58     | 0     | 2с6стр502 |
|                   | <b>Итого:</b>                | 309  | 9.6    | 9.45  | 32.2   | 203.9  | 1.36  |           |                   | <b>Итого:</b>                  | 289  | 7.9    | 9.25   | 32.1   | 194.9  | 1.36  |           |
| <b>Обед</b>       |                              |      |        |       |        |        |       |           | <b>Обед</b>       |                                |      |        |        |        |        |       |           |
|                   | Сельдь с луком               | 84   | 7.4    | 17.2  | 2.2    | 194    | 2.74  | 5с6№4.2   |                   | Сельдь с луком                 | 84   | 7.4    | 17.2   | 2.2    | 194    | 2.74  | 5с6№4.2   |
|                   | Суп харчо                    | 250  | 1.85   | 2.7   | 1.9    | 84     | 1.2   | 3с6№187   |                   | Суп харчо                      | 250  | 1.85   | 2.7    | 1.9    | 84     | 1.2   | 3с6№187   |
|                   | Куриный окорочок жареный     | 105  | 22.16  | 2.32  | 0.08   | 322    | 1.28  | 2с6№293   |                   | Куриный окорочок жареный       | 105  | 22.16  | 2.32   | 0.08   | 322    | 1.28  | 2с6№293   |
|                   | Картофель по-деревенски      | 200  | 5.4    | 10.2  | 43.4   | 288    | 26    | 8с6№646   |                   | Капуста брокколи отварная      | 200  | 4.8    | 0.8    | 7.8    | 70     | 26    | 8с6№339   |
|                   | Компот из с/фр               | 200  | 0.5    | 0.1   | 30.9   | 123    | 0.11  | 6с6№310   |                   | Компот из с/фр                 | 200  | 0.5    | 0.1    | 30.9   | 123    | 0.11  | 6с6№310   |
|                   | Хлеб ржаной                  | 40   | 2.6    | 0.5   | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |                   | Хлеб ржаной                    | 40   | 2.6    | 0.5    | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |
|                   | Хлеб пшеничный               | 60   | 4.6    | 1.7   | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |                   | Хлеб пшеничный                 | 60   | 4.6    | 1.7    | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |
|                   | <b>Итого:</b>                | 939  | 44.51  | 34.72 | 125.28 | 1247   | 31.33 |           |                   | <b>Итого:</b>                  | 939  | 43.91  | 25.32  | 89.68  | 1029   | 31.33 |           |
| <b>Полдник</b>    |                              |      |        |       |        |        |       |           | <b>Полдник</b>    |                                |      |        |        |        |        |       |           |
|                   | Молоко                       | 200  | 5.8    | 5     | 9.6    | 107    | 2.6   | 2с6№385   |                   | Молоко                         | 200  | 5.8    | 5      | 9.6    | 107    | 2.6   | 2с6№385   |
|                   | Коржик                       | 100  | 6.5    | 10.7  | 61.5   | 370    | 0.05  | 6с6№295   |                   | Коржик                         | 100  | 6.5    | 10.7   | 61.5   | 370    | 0.05  | 6с6№295   |
|                   | Яблоко свежее                | 200  | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94     | 20    | 2с6№338   |                   | Яблоко свежее                  | 200  | 0.8    | 0.8    | 19.6   | 94     | 20    | 2с6№338   |
|                   | <b>Итого:</b>                | 500  | 13.1   | 16.5  | 90.7   | 571    | 22.65 |           |                   | <b>Итого:</b>                  | 500  | 13.1   | 16.5   | 90.7   | 571    | 22.65 |           |
| <b>Ужин №1</b>    |                              |      |        |       |        |        |       |           | <b>Ужин №1</b>    |                                |      |        |        |        |        |       |           |
|                   | Салат "Степной"              | 100  | 17.4   | 6.18  | 9.24   | 99     | 0     | 1с6№25    |                   | Салат "Степной"                | 100  | 17.4   | 6.18   | 9.24   | 99     | 0     | 1с6№25    |
|                   | Азу из говядины              | 175  | 21     | 20    | 4      | 280    | 0     | 4с6№325   |                   | Бефстроганов из говядины       | 100  | 15.2   | 23.1   | 5.12   | 290    | 0.74  | 2с6№250   |
|                   | Смесь мексиканская           | 200  | 2.2    | 0.2   | 11.4   | 55.2   | 0     |           |                   | Гречка отварная с маслом сл    | 200  | 11     | 8.1    | 51.5   | 325    | 0     | 2с6№302   |
|                   | Сок мультифрукт              | 200  | 0.6    | 0     | 20.2   | 125.8  | 8     | 2с6№389   |                   | Сок мультифрукт                | 200  | 0.6    | 0      | 20.2   | 125.8  | 8     | 2с6№389   |
|                   | Хлеб ржаной                  | 40   | 2.6    | 0.5   | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |                   | Хлеб ржаной                    | 40   | 2.6    | 0.5    | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |
|                   | Хлеб пшеничный               | 60   | 4.6    | 1.7   | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |                   | Хлеб пшеничный                 | 60   | 4.6    | 1.7    | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |
|                   | <b>Итого:</b>                | 775  | 48.4   | 28.58 | 91.64  | 796    | 8     |           |                   | <b>Итого:</b>                  | 700  | 51.4   | 39.58  | 132.86 | 1075.8 | 8.74  |           |
| <b>Ужин №2</b>    |                              |      |        |       |        |        |       |           | <b>Ужин №2</b>    |                                |      |        |        |        |        |       |           |
|                   | Йогурт                       | 200  | 5.5    | 4.9   | 25.5   | 163    | 1.18  | 6с6№297   |                   | Йогурт                         | 200  | 5.5    | 4.9    | 25.5   | 163    | 1.18  | 6с6№297   |
|                   | <b>Итого:</b>                | 200  | 5.5    | 4.9   | 25.5   | 163    | 1.18  |           |                   | <b>Итого:</b>                  | 200  | 5.5    | 4.9    | 25.5   | 163    | 1.18  |           |
|                   | <b>ВСЕГО за день:</b>        | 3233 | 140.09 | 114.5 | 445.89 | 3563.1 | 67.6  |           |                   | <b>ВСЕГО за день:</b>          | 3138 | 136.26 | 111.52 | 453.91 | 3568.7 | 67.39 |           |

Пятница 1 неделя

Пятница 1 неделя

| Прием пищи        | Наименование блюд          | Выход порции | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи        | Наименование блюд          | Выход порции | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|----------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|-----------|-------------|-------------------|----------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                   |                            |              | Б                   | Ж     | У     |                               |           |             |                   |                            |              | Б                   | Ж     | У     |                               |           |             |
| <b>Завтрак №1</b> |                            |              |                     |       |       |                               |           |             | <b>Завтрак №1</b> |                            |              |                     |       |       |                               |           |             |
|                   | Масло сливочное            | 10           | 0.08                | 7.25  | 0.13  | 66                            | 0         | 2с6№14      |                   | Масло сливочное            | 10           | 0.08                | 7.25  | 0.13  | 66                            | 0         | 2с6№14      |
|                   | Каша молочная пшенная      | 200          | 7.2                 | 8.9   | 32.4  | 241                           | 0.2       | 6с6№208     |                   | Каша молочная манная       | 200          | 5.9                 | 8     | 29.5  | 216                           | 0.5       | 6с6№205     |
|                   | Кофейный напиток с молоком | 200          | 1.5                 | 1.4   | 12.8  | 67                            | 0.26      | 6с6№304     |                   | Чай с молоком              | 200          | 1.6                 | 1.5   | 11.3  | 62                            | 0.26      | 6с6№301     |
|                   | Хлеб ржаной                | 40           | 2.6                 | 0.5   | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                   | Хлеб ржаной                | 40           | 2.6                 | 0.5   | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                   | Хлеб пшеничный             | 60           | 4.6                 | 1.7   | 31    | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                   | Хлеб пшеничный             | 60           | 4.74                | 0.6   | 28.98 | 140.28                        | 0         |             |
|                   | <b>Итого:</b>              | 510          | 15.98               | 19.75 | 92.13 | 610                           | 0.46      |             |                   | <b>Итого:</b>              | 510          | 14.92               | 17.85 | 85.71 | 563.28                        | 0.76      |             |
| <b>Завтрак №2</b> |                            |              |                     |       |       |                               |           |             | <b>Завтрак №2</b> |                            |              |                     |       |       |                               |           |             |
|                   | Чай сладкий с лимоном      | 200          | 0.2                 | 0     | 9.3   | 38                            | 1.12      | 6с6№302     |                   | Чай сладкий с лимоном      | 200          | 0.2                 | 0     | 9.3   | 38                            | 1.12      | 6с6№302     |
|                   | Питта с колбасой и овощами | 100          | 6.5                 | 5.9   | 14.8  | 139                           | 41.06     |             |                   | Питта с колбасой и овощами | 100          | 6.5                 | 5.9   | 14.8  | 139                           | 41.06     |             |
|                   | <b>Итого:</b>              | 300          | 6.7                 | 5.9   | 24.1  | 177                           | 42.18     |             |                   | <b>Итого:</b>              | 300          | 6.7                 | 5.9   | 24.1  | 177                           | 42.18     |             |
| <b>Обед</b>       |                            |              |                     |       |       |                               |           |             | <b>Обед</b>       |                            |              |                     |       |       |                               |           |             |
|                   | Салат из курицы (цезарь)   | 100          | 7.26                | 10.09 | 2.1   | 130                           | 44        | 3с6№92      |                   | Салат с курицей (цезарь)   | 100          | 7.26                | 10.09 | 2.1   | 130                           | 44        | 3с6№92      |
|                   | Суп из рыбных консервов    | 250          | 9.87                | 5.1   | 15.5  | 147.45                        | 7.3       | 7с6стр32    |                   | Суп из рыбных консервов    | 250          | 9.89                | 5.1   | 15.5  | 147.45                        | 7.3       | 7с6стр32    |
|                   | "Ежики" (тефтели тушеные)  | 100          | 10                  | 10    | 10    | 170                           | 0         | 4с6№350     |                   | Митбол из говядины         | 100          | 11.2                | 16.3  | 11.4  | 240                           | 4.11      | 8с6№542     |
|                   | Макароны отварные          | 200          | 7.1                 | 7.4   | 43.7  | 269.3                         | 0         | 7с6стр59    |                   | Булгур отварной            | 200          | 9.3                 | 5.8   | 46.2  | 273.8                         | 0         | 7с6стр76    |
|                   | Соус сметанный             | 25           | 0.4                 | 2.1   | 0.8   | 23.7                          | 0.02      | 7с6стр130   |                   | Компот из клюквы           | 200          | 0.1                 | 0     | 7.1   | 28.8                          | 1.2       | 7с6стр163   |
|                   | Компот из клюквы           | 200          | 0.1                 | 0     | 7.1   | 28.8                          | 1.2       | 7с6стр163   |                   | Хлеб ржаной                | 40           | 2.6                 | 0.5   | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                   | Хлеб ржаной                | 40           | 2.6                 | 0.5   | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                   | Хлеб пшеничный             | 60           | 4.6                 | 1.7   | 31    | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                   | Хлеб пшеничный             | 60           | 4.6                 | 1.7   | 31    | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                   | Соус сметанный             | 25           | 0.4                 | 2.1   | 0.8   | 23.7                          | 0.02      | 7с6стр130   |
|                   | <b>Итого:</b>              | 975          | 41.93               | 36.89 | 126   | 1005.25                       | 52.52     |             |                   | <b>Итого:</b>              | 975          | 45.35               | 41.59 | 129.9 | 1079.75                       | 56.63     |             |
| <b>Полдник</b>    |                            |              |                     |       |       |                               |           |             | <b>Полдник</b>    |                            |              |                     |       |       |                               |           |             |
|                   | Молоко                     | 200          | 5.8                 | 5     | 9.6   | 107                           | 2.6       | 2с6№385     |                   | Молоко                     | 200          | 5.8                 | 5     | 9.6   | 107                           | 2.6       | 2с6№385     |
|                   | Булочка маковая            | 60           | 5.5                 | 4.1   | 21.9  | 146.8                         | 0.5       | 7с6стр177   |                   | Булочка с маком            | 60           | 5.5                 | 4.1   | 21.9  | 146.8                         | 0.5       | 7с6стр177   |
|                   | Бананы                     | 200          | 3                   | 1     | 42    | 192                           | 20        | 2с6№338     |                   | Бананы                     | 200          | 3                   | 1     | 42    | 192                           | 20        | 2с6№338     |
|                   | <b>Итого:</b>              | 460          | 14.3                | 10.1  | 73.5  | 445.8                         | 23.1      |             |                   | <b>Итого:</b>              | 460          | 14.3                | 10.1  | 73.5  | 445.8                         | 23.1      |             |
| <b>Ужин №1</b>    |                            |              |                     |       |       |                               |           |             | <b>Ужин №1</b>    |                            |              |                     |       |       |                               |           |             |

|                      |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             |                      |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|----------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|----------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                      | Салат из капусты св с кальмарами   | 100          | 12                  | 7      | 4      | 127                           | 10        | 4с6№97      |                      | Салат из св капусты с кальмарами  | 100          | 12                  | 7      | 4      | 127                           | 10        | 4с6№97      |
|                      | Фрикассе из кур                    | 100          | 14.4                | 16.1   | 9.8    | 152.3                         | 0         | 8с6№599     |                      | Бифштекс "Нежность"               | 100          | 15                  | 17.9   | 1.6    | 138.2                         | 0         | 8с6№603     |
|                      | Картофельное пюре                  | 200          | 4.08                | 6.04   | 27.25  | 183                           | 24.2      | 2с6№312     |                      | Овощи отварные с маслом сл.       | 200          | 12.4                | 3.6    | 48.4   | 266                           | 24        | 8с6№344     |
|                      | Напиток шиповника                  | 200          | 0.7                 | 0.3    | 29     | 127                           | 80        | 6с6№319     |                      | Напиток шиповника                 | 200          | 0.7                 | 0.3    | 29     | 127                           | 80        | 6с6№319     |
|                      | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Итого:                             | 700          | 38.38               | 31.64  | 116.85 | 825.3                         | 114.2     |             |                      | Итого:                            | 660          | 47.3                | 31     | 129.8  | 894.2                         | 114       |             |
| Ужин №2              |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Ужин №2              |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                      | Кефир                              | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       | 2с6№386     |                      | Кефир                             | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       | 2с6№386     |
|                      | Итого:                             | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       |             |                      | Итого:                            | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       |             |
|                      | ВСЕГО за день:                     | 3145         | 123.09              | 109.28 | 440.58 | 3163.35                       | 233.86    |             |                      | ВСЕГО за день:                    | 3105         | 134.37              | 111.44 | 451.01 | 3260.03                       | 238.07    |             |
| Суббота 1 неделя     |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Суббота 1 неделя     |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
| Прием пищи           | Наименование блюд                  | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи           | Наименование блюд                 | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|                      |                                    |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |                      |                                   |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |
| Завтрак №1           |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Завтрак №1           |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                      | Масло сливочное                    | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214     |                      | Масло сливочное                   | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214     |
|                      | Каша молочная овсяная              | 200          | 7.5                 | 9.8    | 31     | 250                           | 0.5       | 6с6№206     |                      | Каша молочная кукурузная          | 200          | 5.8                 | 6.8    | 32.8   | 216.9                         | 0.52      | 7с6№37      |
|                      | Чай сладкий                        | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |                      | Чай сладкий                       | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |
|                      | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.6                 | 1.7    | 28.98  | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 28.98  | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Итого:                             | 510          | 14.85               | 19.27  | 90.91  | 612                           | 0.53      |             |                      | Итого:                            | 510          | 13.15               | 16.27  | 92.71  | 578.9                         | 0.55      |             |
| Завтрак №2           |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Завтрак №2           |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                      | Молоко                             | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    | 107                           | 2.6       | 2с6№385     |                      | Молоко                            | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    | 107                           | 2.6       | 2с6№385     |
|                      | Пряники                            | 50           | 3.55                | 3.2    | 35     | 181                           | 0         | 9с6х/с136   |                      | Пряники                           | 50           | 3.55                | 3.2    | 35     | 181                           | 0         | 9с6х/с136   |
|                      | Итого:                             | 250          | 9.35                | 8.2    | 44.6   | 288                           | 2.6       |             |                      | Итого:                            | 250          | 9.35                | 8.2    | 44.6   | 288                           | 2.6       |             |
| Обед                 |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Обед                 |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                      | Салат "Мишат"                      | 100          | 1.7                 | 9.3    | 6.9    | 122                           | 6.13      | 5с6№95      |                      | Салат "Мишат"                     | 100          | 1.7                 | 9.3    | 6.9    | 122                           | 6.13      | 5с6№235     |
|                      | Щи по-уральски с мясом             | 250          | 10.1                | 6.6    | 7.9    | 135                           | 0         | 1с6№128     |                      | Щи по-уральски с мясом            | 250          | 10.1                | 6.6    | 7.9    | 135                           | 0         | 1с6№128     |
|                      | Шашлык из свинины                  | 100          | 20.1                | 47.06  | 1.7    | 510                           | 0         | 3с6№409     |                      | Шашлычки из кур                   | 100          | 24                  | 26.58  | 0.08   | 333                           | 1.36      | 2с6№293     |
|                      | Гавайская смесь быстрозамороженная | 200          | 12.4                | 3.6    | 48.4   | 266                           | 24        | 8с6№344     |                      | Картофель, тушенный с луком       | 200          | 4.2                 | 18.6   | 20.8   | 272                           | 0         | 1с6№215     |
|                      | Кисель из черной смородины         | 200          | 0.14                | 0.8    | 24.5   | 115                           | 24        | 2с6№350     |                      | Кисель из черной смородины        | 200          | 0.14                | 0.8    | 24.5   | 115                           | 24        | 2с6№350     |
|                      | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.6                 | 1.7    | 28.98  | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 28.98  | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Итого:                             | 950          | 51.64               | 69.56  | 134.18 | 1384                          | 54.13     |             |                      | Итого:                            | 950          | 47.34               | 64.08  | 104.96 | 1213                          | 31.49     |             |
| Полдник              |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Полдник              |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                      | Сок яблочный                       | 200          | 1                   | 0      | 20.2   | 84.8                          | 4         | 2с6№389     |                      | Сок яблочный                      | 200          | 1                   | 0      | 20.2   | 84.8                          | 4         | 2с6№389     |
|                      | Вафли                              | 40           | 1.1                 | 1.3    | 30.9   | 141                           | 0         | 9с6х/с202   |                      | Вафли                             | 40           | 1.1                 | 1.3    | 30.9   | 141                           | 0         | 9с6х/с202   |
|                      | Мандарины                          | 200          | 1.6                 | 0.4    | 15     | 76                            | 76        | 9с6х/с186   |                      | Мандарины                         | 200          | 1.6                 | 0.4    | 15     | 76                            | 76        | 9с6х/с186   |
|                      | Итого:                             | 440          | 3.7                 | 1.7    | 66.1   | 301.8                         | 80        |             |                      | Итого:                            | 440          | 3.7                 | 1.7    | 66.1   | 301.8                         | 80        |             |
| Ужин №1              |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Ужин №1              |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                      | Салат из помидор и перца           | 100          | 1                   | 9.9    | 3.5    | 111                           | 57.13     | 5с6№2.2     |                      | Салат из помидор и перца          | 100          | 1                   | 9.9    | 3.5    | 111                           | 57.13     | 5с6№2.2     |
|                      | Сосиски отварные                   | 105          | 11.1                | 31.1   | 0.5    | 328                           | 0         | 2с6№243     |                      | Сосиски отварные                  | 105          | 11.1                | 31.1   | 0.5    | 328                           | 0         | 2с6№243     |
|                      | Каша гречневая с овощами           | 200          | 7.4                 | 8.4    | 16     | 234                           | 2.63      | 8с6№658     |                      | Каша гречневая с овощами          | 200          | 7.4                 | 8.4    | 16     | 234                           | 2.63      | 8с6№658     |
|                      | Чай сладкий                        | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |                      | Чай сладкий                       | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |
|                      | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.6                 | 1.7    | 28.98  | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 28.98  | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Итого:                             | 705          | 26.77               | 51.62  | 79.78  | 969                           | 59.79     |             |                      | Итого:                            | 705          | 26.77               | 51.62  | 79.78  | 969                           | 59.79     |             |
| Ужин №2              |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Ужин №2              |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                      | Йогурт                             | 200          | 5.5                 | 4.9    | 25.5   | 163                           | 1.18      | 6с6№297     |                      | Йогурт                            | 200          | 5.5                 | 4.9    | 25.5   | 163                           | 1.18      | 6с6№297     |
|                      | Итого:                             | 200          | 5.5                 | 4.9    | 25.5   | 163                           | 1.18      |             |                      | Итого:                            | 200          | 5.5                 | 4.9    | 25.5   | 163                           | 1.18      |             |
|                      | ВСЕГО за день:                     | 3055         | 111.81              | 155.25 | 441.07 | 3717.8                        | 198.23    |             |                      | ВСЕГО за день:                    | 3055         | 105.81              | 146.77 | 413.65 | 3513.7                        | 175.61    |             |
| Воскресенье 1 неделя |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Воскресенье 1 неделя |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
| Прием пищи           | Наименование блюд                  | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи           | Наименование блюд                 | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|                      |                                    |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |                      |                                   |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |
| Завтрак №1           |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Завтрак №1           |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                      | Масло сливочное                    | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214     |                      | Масло сливочное                   | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214     |
|                      | Блины со сгущенным молоком         | 170          | 12.88               | 20.24  | 61.32  | 485.2                         | 0.77      | 6с6№257     |                      | Блины со сгущенным молоком        | 170          | 12.88               | 20.24  | 61.32  | 485.2                         | 0.77      | 6с6№257     |
|                      | Ветчина варено-копченая порционно  | 30           | 6.78                | 6.27   | 0      | 84                            | 0         | 2с6№216     |                      | Ветчина варено-копченая порционно | 30           | 6.78                | 6.27   | 0      | 84                            | 0         | 2с6№216     |
|                      | Чай с сахаром                      | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |                      | Чай с сахаром                     | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |
|                      | Хлеб ржаной                        | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб ржаной                       | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                      | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                      | Итого:                             | 510          | 27.01               | 35.98  | 123.25 | 931.2                         | 0.8       |             |                      | Итого:                            | 470          | 27.01               | 35.98  | 123.25 | 931.2                         | 0.8       |             |
| Завтрак №2           |                                    |              |                     |        |        |                               |           |             | Завтрак №2           |                                   |              |                     |        |        |                               |           |             |

|                      |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              |                      |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|----------------------|------------------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|--------------|----------------------|----------------------------------------|--------------|---------------------|--------|-------|-------------------------------|-----------|--------------|
|                      | Коктейль молочный                        | 200          | 6.6                 | 5      | 22.1   | 160                           | 0         | 8с6№2793(3в) |                      | Коктейль молочный                      | 200          | 6.6                 | 5      | 22.1  | 160                           | 0         | 8с6№2793(3в) |
|                      | Итого:                                   | 200          | 6.6                 | 5      | 22.1   | 160                           | 0         |              |                      | Итого:                                 | 200          | 6.6                 | 5      | 22.1  | 160                           | 0         |              |
| Обед                 |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Обед                 |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Салат витаминный 2                       | 100          | 2.6                 | 6.2    | 22.1   | 154.9                         | 3.15      | 2с6№249      |                      | Салат витаминный 2                     | 100          | 2.6                 | 6.2    | 22.1  | 154.9                         | 3.15      | 2с6№249      |
|                      | Уха рыбацкая                             | 290          | 11.5                | 6      | 12.9   | 151                           | 6.77      | 5с6№272      |                      | Уха рыбацкая                           | 290          | 11.5                | 6      | 12.9  | 151                           | 6.77      | 5с6№272      |
|                      | Чиполлетти из курицы                     | 100          | 12                  | 16     | 3      | 210                           | 0         | 8с6№2621     |                      | Чиполлетти из курицы                   | 100          | 12                  | 16     | 3     | 210                           | 0         | 8с6№2621     |
|                      | Капуста тушеная                          | 100          | 2.2                 | 3.2    | 9.2    | 79                            | 21.3      | 6с6№2148     |                      | Картофельное пюре                      | 100          | 2.2                 | 3.2    | 9.2   | 79                            | 21.3      | 6с6№2146     |
|                      | Картофельное пюре                        | 100          | 2                   | 3.2    | 13.3   | 94                            | 3.5       | 6с6№2146     |                      | Капуста тушеная                        | 100          | 2                   | 3.2    | 13.3  | 94                            | 3.5       | 6с6№2148     |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб ржаной                            | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31    | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Компот из с/фр                           | 200          | 0.5                 | 0.1    | 30.9   | 125                           | 0.11      | 6с6№2310     |                      | Компот из с/фр                         | 200          | 0.5                 | 0.1    | 30.9  | 125                           | 0.11      | 6с6№2310     |
|                      | Итого:                                   | 990          | 38                  | 36.9   | 138.2  | 1049.9                        | 34.83     |              |                      | Итого:                                 | 890          | 38                  | 36.9   | 129   | 892.9                         | 34.83     |              |
| Полдник              |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Полдник              |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Молоко                                   | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    | 107                           | 2.6       | 2с6№2385     |                      | Молоко                                 | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6   | 107                           | 2.6       | 2с6№2385     |
|                      | Зефир                                    | 100          | 0.8                 | 0.1    | 79.8   | 326                           | 0         | 9с6х/с198    |                      | Зефир                                  | 100          | 0.8                 | 0.1    | 79.8  | 326                           | 0         | 9с6х/с198    |
|                      | Апельсины                                | 200          | 0.18                | 0.4    | 0      | 86                            | 120       | 9с6х/с184    |                      | Апельсины                              | 200          | 0.18                | 0.4    | 0     | 86                            | 120       | 9с6х/с184    |
|                      | Итого:                                   | 500          | 6.78                | 5.5    | 89.4   | 519                           | 122.6     |              |                      | Итого:                                 | 500          | 6.78                | 5.5    | 89.4  | 519                           | 122.6     |              |
| Ужин №1              |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Ужин №1              |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Свежие овощи нарезка(огурец, помидор)    | 100          | 0.9                 | 0.15   | 2.85   | 17.7                          | 17.5      | 7сбстр3.4    |                      | Свежие овощи нарезка                   | 100          | 0.9                 | 0.15   | 2.85  | 17.7                          | 17.5      | 7сбстр3.4    |
|                      | Пельмени мясные со сметаной              | 205          | 22                  | 14.2   | 37.2   | 365                           | 0.5       | 4с6№2520     |                      | Пельмени мясные со сметаной            | 205          | 22                  | 14.2   | 37.2  | 365                           | 0.5       | 4с6№2520     |
|                      | Чай с сахаром и лимоном                  | 200          | 0.2                 | 0      | 9.3    | 38                            | 1.12      | 6с6№2302     |                      | Чай с сахаром и лимоном                | 200          | 0.2                 | 0      | 9.3   | 38                            | 1.12      | 6с6№2302     |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб ржаной                            | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31    | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Итого:                                   | 605          | 30.3                | 16.55  | 96.15  | 656.7                         | 19.12     |              |                      | Итого:                                 | 605          | 30.3                | 16.55  | 96.15 | 656.7                         | 19.12     |              |
| Ужин №2              |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Ужин №2              |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Ряженка                                  | 200          | 6.3                 | 7.8    | 7.8    | 125                           | 0.59      | 6с6№297      |                      | Ряженка                                | 200          | 6.3                 | 7.8    | 7.8   | 125                           | 0.59      | 6с6№297      |
|                      | Итого:                                   | 200          | 6.3                 | 7.8    | 7.8    | 125                           | 0.59      |              |                      | Итого:                                 | 200          | 6.3                 | 7.8    | 7.8   | 125                           | 0.59      |              |
|                      | ВСЕГО за день:                           | 3005         | 114.99              | 107.73 | 476.9  | 3441.8                        | 177.94    |              |                      | ВСЕГО за день:                         | 2865         | 114.99              | 107.73 | 467.7 | 3284.8                        | 177.14    |              |
| Понедельник 2 неделя |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Понедельник 2 неделя |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
| Прием пищи           | Наименование блюд                        | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры  | Прием пищи           | Наименование блюд                      | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |       | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры  |
|                      |                                          |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |              |                      |                                        |              | Б                   | Ж      | У     |                               |           |              |
| Завтрак №1           |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Завтрак №1           |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Каша молочная из смеси круп(греч,овс, пш | 200          | 9                   | 10     | 38     | 292                           | 0.5       | 6с6 №211     |                      | Каша мол овсяная                       | 200          | 7.5                 | 9.8    | 31    | 250                           | 0.5       | 6с6№206      |
|                      | Чай с медом                              | 200          | 0                   | 0      | 7.4    | 30.9                          | 0.04      | 7сбстр141    |                      | Чай с сахаром                          | 200          | 0.07                | 0.02   | 15    | 60                            | 0.03      | 2с6№2376     |
|                      | Масло сливочное                          | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№214      |                      | Масло сливочное                        | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13  | 66                            | 0         | 2с6№214      |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб ржаной                            | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31    | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Итого:                                   | 510          | 16.28               | 19.45  | 92.33  | 624.9                         | 0.54      |              |                      | Итого:                                 | 510          | 14.85               | 19.27  | 92.93 | 612                           | 0.53      |              |
| Завтрак №2           |                                          |              | 1.25                | 0      | 20.2   | 85                            | 8         |              | Завтрак №2           |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Чай сладкий                              | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№2376     |                      | Чай сладкий                            | 200          | 0.07                | 0.02   | 15    | 60                            | 0.03      | 2с6№2376     |
|                      | Сосиска, запеченная в тесте              | 100          | 9.4                 | 11.4   | 27     | 252                           | 0         | 6с6№2278     |                      | Сосиска, запеченная в тесте            | 100          | 9.4                 | 11.4   | 27    | 252                           | 0         | 6с6№2278     |
|                      | Итого:                                   | 300          | 9.47                | 11.42  | 42     | 312                           | 0.03      |              |                      | Итого:                                 | 300          | 9.47                | 11.42  | 42    | 312                           | 0.03      |              |
| Обед                 |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Обед                 |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Салат "Школьный"                         | 100          | 1.5                 | 8.3    | 5.5    | 106                           | 4.88      | 5с6№232      |                      | Салат "Школьный"                       | 100          | 1.5                 | 8.3    | 5.5   | 106                           | 4.88      | 5с6№232      |
|                      | Суп-пюре из тыквы с гречками             | 250          | 3.5                 | 5.8    | 11.8   | 113                           | 3.9       | 1с6№2169     |                      | Суп-пюре из тыквы с гречками           | 250          | 3.5                 | 5.8    | 11.8  | 113                           | 3.9       | 1с6№2169     |
|                      | Окорочок куриный запеченный              | 105          | 22.16               | 2.32   | 0.08   | 322                           | 1.28      | 2с6№2293     |                      | Окорочок куриный запеченный            | 105          | 22.16               | 2.32   | 0.08  | 322                           | 1.28      | 2с6№2293     |
|                      | Соус красный кисло-сладкий               | 50           | 0.6                 | 0.9    | 4.25   | 33                            | 0.45      | 3с6№2533     |                      | Капуста цветная, запеченная под соусом | 200          | 8                   | 20.2   | 16.6  | 284                           | 60        | 1с6№2284     |
|                      | Розовый рис                              | 200          | 5.2                 | 6.4    | 50.4   | 290                           | 1.24      | 6с6№28.4     |                      |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Компот их облепихи                       | 200          | 0.2                 | 1      | 7.4    | 39                            | 16        | 7сбстр161    |                      | Компот их облепихи                     | 200          | 0.2                 | 1      | 7.4   | 39                            | 16        | 7сбстр161    |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб ржаной                            | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31    | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Итого:                                   | 1005         | 40.36               | 26.92  | 126.23 | 1139                          | 27.75     |              |                      | Итого:                                 | 955          | 42.56               | 39.82  | 88.18 | 1100                          | 86.06     |              |
| Полдник              |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Полдник              |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Молоко                                   | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    | 107                           | 2.6       | 2с6№2385     |                      | Молоко                                 | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6   | 107                           | 2.6       | 2с6№2385     |
|                      | Пирожок с капустой                       | 100          | 6.9                 | 7.9    | 31.8   | 230                           | 3.52      | 6с6№2266     |                      | Пирожок с капустой                     | 100          | 6.9                 | 7.9    | 31.8  | 230                           | 3.52      | 6с6№2266     |
|                      | Киви свежее                              | 200          | 0.16                | 0.8    | 16.2   | 94                            | 360       | 9с6х/с184    |                      | Киви свежее                            | 200          | 0.16                | 0.8    | 16.2  | 94                            | 360       | 9с6х/с184    |
|                      | Итого:                                   | 500          | 12.86               | 13.7   | 57.6   | 431                           | 366.12    |              |                      | Итого:                                 | 500          | 12.86               | 13.7   | 57.6  | 431                           | 366.12    |              |
| Ужин №1              |                                          |              |                     |        |        |                               |           |              | Ужин №1              |                                        |              |                     |        |       |                               |           |              |
|                      | Смерребред с сельдью и свеклой           | 110          | 7.07                | 9.5    | 14.2   | 174.5                         | 3.4       | 1с6№27.№282  |                      | Смерребред с сельдью и свеклой         | 110          | 7.07                | 9.5    | 14.2  | 174.5                         | 3.4       | 1с6№27.№282  |
|                      | Биточки белорусски                       | 100          | 14.7                | 10.9   | 8.1    | 191                           | 0         | 1с6№2467     |                      | Котлета "Московская"                   | 81           | 9.8                 | 14     | 0.4   | 198                           | 0         | 3с6№2455     |
|                      | Картофельное пюре с морковью             | 207          | 3.7                 | 8.8    | 22.7   | 192                           | 4.97      | 6с6№2177     |                      | Картофель жареный из отварного         | 200          | 4.56                | 17.44  | 1.44  | 326                           | 25        | 3с6№2487     |
|                      | Сок яблочный                             | 200          | 1.25                | 0      | 20.2   | 85                            | 8         | 2с6№2389     |                      | Сок яблочный                           | 200          | 1.25                | 0      | 20.2  | 85                            | 8         | 2с6№2389     |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб ржаной                            | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8  | 79                            | 0         | 9с6х/с134    |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |                      | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31    | 157                           | 0         | 9с6х/с134    |

|                  |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             |                  |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|------------------|-------------------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|------------------|---------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                  | Итого:                                    | 717          | 33.92               | 31.4   | 112    | 878.5                         | 16.37     |             |                  | Итого:                          | 691          | 29.88               | 43.14  | 83.04  | 1019.5                        | 36.4      |             |
| Ужин №2          |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             |                  | Ужин №2                         |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Кефир                                     | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       | 6с6№297     |                  | Кефир                           | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       | 6с6№298     |
|                  | Итого:                                    | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       |             |                  | Итого:                          | 200          | 5.8                 | 5      | 8      | 100                           | 1.4       |             |
|                  | ВСЕГО за день:                            | 3232         | 118.69              | 107.89 | 438.16 | 3485.4                        | 412.21    |             |                  | ВСЕГО за день:                  | 3356         | 115.42              | 132.35 | 371.75 | 3574.5                        | 550.54    |             |
| Вторник 2 неделя |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Вторник 2 неделя |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
| Прием пищи       | Наименование блюда                        | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи       | Наименование блюда              | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|                  |                                           |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |                  |                                 |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |
| Завтрак №1       |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Завтрак №1       |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Каша молочная манная                      | 200          | 5.9                 | 8      | 29.5   | 216                           | 0.5       | 6с6№205     |                  | Каша молочная манная с изюмом   | 200          | 7.5                 | 7.8    | 53     | 314                           | 0.5       | 6с6№198     |
|                  | Масло сливочное                           | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№14      |                  | Масло сливочное                 | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№14      |
|                  | Какао со сгущенным молоком                | 200          | 3.5                 | 3.4    | 19.6   | 122                           | 0.15      | 6с6№307     |                  | Чай с сахаром                   | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |
|                  | Сыр порционнно                            | 30           | 8                   | 8      | 0      | 105                           | 0.21      | 5с6№1.4     |                  | Сыр порционнно                  | 30           | 8                   | 8      | 0      | 105                           | 0.21      | 5с6№1.4     |
|                  | Хлеб ржаной                               | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                  | Хлеб ржаной                     | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                  | Хлеб пшеничный                  | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                  | Итого:                                    | 540          | 24.68               | 28.85  | 96.03  | 745                           | 0.86      |             |                  | Итого:                          | 540          | 22.85               | 25.27  | 114.93 | 781                           | 0.74      |             |
| Завтрак №2       |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Завтрак №2       |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Шанежка с картофелем                      | 60           | 5.8                 | 6.3    | 30.8   | 209                           | 1.33      | 6с6№13.2    |                  | Шанежка с картофелем            | 60           | 5.8                 | 6.3    | 30.8   | 209                           | 1.33      | 6с6№13.2    |
|                  | Чай сладкий с лимоном                     | 200          | 0.2                 | 0      | 9.3    | 38                            | 1.12      | 6с6№302     |                  | Чай сладкий с лимоном           | 200          | 0.2                 | 0      | 9.3    | 38                            | 1.12      | 6с6№302     |
|                  | Итого:                                    | 260          | 6                   | 6.3    | 40.1   | 247                           | 2.45      |             |                  | Итого:                          | 260          | 6                   | 6.3    | 40.1   | 247                           | 2.45      |             |
| Обед             |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Обед             |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Ассорти овощное                           | 120          | 1.25                | 0.2    | 4.5    | 24.5                          | 96.5      | 7сбстр3-5   |                  | Ассорти овощное                 | 120          | 1.25                | 0.2    | 4.5    | 24.5                          | 96.5      | 7сбстр3-5   |
|                  | Солянка мясная со сметаной                | 250          | 5                   | 7      | 3      | 93                            | 2.2       | 3с6№192     |                  | Солянка мясная со сметаной      | 250          | 5                   | 7      | 3      | 93                            | 2.2       | 3с6№192     |
|                  | Рыба, жаренная в тесте                    | 150          | 18                  | 2.7    | 3.7    | 230                           | 0         | 3с6№379     |                  | Треска, тушенная с овощами      | 150          | 15                  | 7.7    | 5.4    | 151                           | 5.9       | 3с6№371     |
|                  | Картофель отварной с укропом              | 205          | 4                   | 10.8   | 22.2   | 202                           | 29        | 4с6№152     |                  | Картофель отварной с укропом    | 205          | 4                   | 10.8   | 22.2   | 202                           | 29        | 4с6№152     |
|                  | Компот из с/фр                            | 200          | 0.5                 | 0.1    | 30.9   | 125                           | 0.11      | 6с6№310     |                  | Компот из с/фр                  | 200          | 0.5                 | 0.1    | 30.9   | 125                           | 0.11      | 6с6№310     |
|                  | Хлеб ржаной                               | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                  | Хлеб ржаной                     | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                  | Хлеб белый                                | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                  | Хлеб пшеничный                  | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                  | Итого:                                    | 1025         | 35.95               | 23     | 111.1  | 910.5                         | 127.81    |             |                  | Итого:                          | 1025         | 32.95               | 28     | 112.8  | 831.5                         | 133.71    |             |
| Полдник          |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Полдник          |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Молоко                                    | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    | 107                           | 2.6       | 2с6№385     |                  | Молоко                          | 200          | 5.8                 | 5      | 9.6    | 107                           | 2.6       | 2с6№385     |
|                  | Ватрушка французская                      | 100          | 10                  | 14.1   | 44.2   | 345                           | 0.06      | 6с6№279     |                  | Ватрушка французская            | 100          | 10                  | 14.1   | 44.2   | 345                           | 0.06      | 6с6№279     |
|                  | Апельсин                                  | 200          | 0.18                | 0.4    | 16.2   | 86                            | 120       | 9с6х/с184   |                  | Апельсин                        | 200          | 0.18                | 0.4    | 16.2   | 86                            | 120       | 9с6х/с184   |
|                  | Итого:                                    | 500          | 15.98               | 19.5   | 70     | 538                           | 122.66    |             |                  | Итого:                          | 500          | 15.98               | 19.5   | 70     | 538                           | 122.66    |             |
| Ужин №1          |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Ужин №1          |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Закуска свекольная с орехами              | 100          | 5.2                 | 17.3   | 9.4    | 214                           | 7.9       | 4с6№255     |                  | Закуска свекольная с орехами    | 100          | 5.2                 | 17.3   | 9.4    | 214                           | 7.9       | 4с6№255     |
|                  | Плов из булгура с курицей                 | 250          | 24.6                | 10.9   | 48.5   | 390.4                         | 1.4       | 7сбстр 129  |                  | Плов по-узбекски                | 200          | 14.4                | 19     | 45.4   | 418                           | 0         | 1с6№444     |
|                  | Чай с джемом                              | 200          | 0.4                 | 0.1    | 14.9   | 62                            | 0         | 4с6№458     |                  | Чай с джемом                    | 200          | 0.4                 | 0.1    | 14.9   | 62                            | 0         | 4с6№458     |
|                  | Хлеб ржаной                               | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6№134     |                  | Хлеб ржаной                     | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                  | Хлеб пшеничный                  | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                  | Итого:                                    | 650          | 37.4                | 30.5   | 119.6  | 902.4                         | 9.3       |             |                  | Итого:                          | 600          | 27.2                | 38.6   | 116.5  | 930                           | 7.9       |             |
| Ужин №2          |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Ужин №2          |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Снежок                                    | 200          | 5.4                 | 5      | 21.6   | 158                           | 2         | 9с6х/с30    |                  | Снежок                          | 200          | 5.4                 | 5      | 21.6   | 158                           | 2         | 9с6х/с30    |
|                  | Итого:                                    | 200          | 5.4                 | 5      | 21.6   | 158                           | 2         |             |                  | Итого:                          | 200          | 5.4                 | 5      | 21.6   | 158                           | 2         |             |
|                  | ВСЕГО за день:                            | 3175         | 125.41              | 113.15 | 458.43 | 3500.9                        | 265.08    |             |                  | ВСЕГО за день:                  | 3125         | 110.38              | 122.67 | 475.93 | 3485.5                        | 269.46    |             |
| Среда 2 неделя   |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Среда 2 неделя   |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
| Прием пищи       | Наименование блюда                        | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи       | Наименование блюда              | Выход порции | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетическая ценность, Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|                  |                                           |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |                  |                                 |              | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |
| Завтрак №1       |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Завтрак №1       |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Подушечки с молоком                       | 200          | 7.1                 | 6.5    | 21.14  | 173                           | 2.4       | 2с6№172     |                  | Шарики шоколадные с молоком     | 200          | 7.1                 | 6.5    | 21.14  | 173                           | 2.4       | 2с6№172     |
|                  | Кофейный напиток с молоком                | 200          | 3.8                 | 3.5    | 11.2   | 91.2                          | 0.52      | 7сбстр147   |                  | Чай с сахаром                   | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |
|                  | Масло сливочное порционнно                | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№14      |                  | Масло сливочное порционнно      | 10           | 0.08                | 7.25   | 0.13   | 66                            | 0         | 2с6№14      |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |                  | Хлеб пшеничный                  | 60           | 4.6                 | 1.7    | 31     | 157                           | 0         | 9с6х/с134   |
|                  | Хлеб ржаной                               | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |                  | Хлеб ржаной                     | 40           | 2.6                 | 0.5    | 15.8   | 79                            | 0         | 9с6х/с134   |
|                  | Итого:                                    | 510          | 18.18               | 19.45  | 79.27  | 566.2                         | 2.92      |             |                  | Итого:                          | 510          | 14.45               | 15.97  | 83.07  | 535                           | 2.43      |             |
| Завтрак №2       |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Завтрак №2       |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Чай сладкий                               | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |                  | Чай сладкий                     | 200          | 0.07                | 0.02   | 15     | 60                            | 0.03      | 2с6№376     |
|                  | Запеканка из творога с морковью, сгущ.мол | 200          | 24.4                | 18     | 37.1   | 410                           | 4         | 6с6№244     |                  | Запеканка из творога с морковью | 200          | 24.4                | 18     | 37.1   | 410                           | 4         | 6с6№244     |
|                  | Итого:                                    | 400          | 24.47               | 18.02  | 52.1   | 470                           | 4.03      |             |                  | Итого:                          | 400          | 24.47               | 18.02  | 52.1   | 470                           | 4.03      |             |
| Обед             |                                           |              |                     |        |        |                               |           |             | Обед             |                                 |              |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Салат с кальмарами                        | 100          | 7.9                 | 7.1    | 8.2    | 128                           | 9.3       | 4с6№240     |                  | Салат с кальмарами              | 100          | 7.9                 | 7.1    | 8.2    | 128                           | 9.3       | 4с6№240     |
|                  | Борщ "Московский" со сметаной             | 255          | 3.7                 | 5.3    | 13.5   | 116                           | 0         | 8с6№212     |                  | Борщ "Московский" со сметаной   | 255          | 3.7                 | 5.3    | 13.5   | 116                           | 0         | 8с6№212     |

|         |                       |      |        |        |        |        |       |           |         |                             |      |        |        |        |        |       |           |
|---------|-----------------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------|---------|-----------------------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------|
|         | Пампушки чесночные    | 65   | 4.2    | 3.5    | 26.5   | 159    | 0.04  | 6с6№296   |         | Пампушки чесночные          | 65   | 4.2    | 3.5    | 26.5   | 159    | 0.04  | 6с6№296   |
|         | Шницель из свинины    | 88   | 16.7   | 28.3   | 15.5   | 355    |       | 3с6№414   |         | Котлета из свинины          | 110  | 13.6   | 35.1   | 14.3   | 430    | 4.62  | 2с6№268   |
|         | Кускус по-мексикански | 200  | 2.6    | 12.6   | 14.6   | 178.2  | 0     | 8с6№375   |         | Гречка отварная с маслом сл | 200  | 11     | 8.1    | 51.5   | 325    | 0     | 2с6№302   |
|         | Компот из чернослива  | 200  | 0.3    | 0.1    | 23.6   | 98.4   | 0.45  | 2с6№348   |         | Компот из чернослива        | 200  | 0.3    | 0.1    | 23.6   | 98.4   | 0.45  | 2с6№348   |
|         | Хлеб ржаной           | 40   | 2.6    | 0.5    | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |         | Хлеб ржаной                 | 40   | 2.6    | 0.5    | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |
|         | Хлеб пшеничный        | 60   | 4.6    | 1.7    | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |         | Хлеб пшеничный              | 60   | 4.6    | 1.7    | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |
|         | Итого:                | 1008 | 42.6   | 59.1   | 148.7  | 1270.6 | 9.79  |           |         | Итого:                      | 1030 | 47.9   | 61.4   | 184.4  | 1492.4 | 14.41 |           |
| Полдник |                       |      |        |        |        |        |       |           | Полдник |                             |      |        |        |        |        |       |           |
|         | Молоко                | 200  | 5.8    | 5      | 9.6    | 107    | 2.6   | 2с6№385   |         | Молоко                      | 200  | 5.8    | 5      | 9.6    | 107    | 2.6   | 2с6№385   |
|         | Хачапури с сыром      | 100  | 12.3   | 11.9   | 34.4   | 301    | 0.13  | 6с6№13.7  |         | Хачапури с сыром            | 100  | 12.3   | 11.9   | 34.4   | 301    | 0.13  | 6с6№13.7  |
|         | Яблоко                | 200  | 0.8    | 0.8    | 19.6   | 94     | 20    | 2с6№338   |         | Яблоко                      | 200  | 0.8    | 0.8    | 19.6   | 94     | 20    | 2с6№338   |
|         | Итого:                | 500  | 18.9   | 17.7   | 63.6   | 502    | 22.73 |           |         | Итого:                      | 500  | 18.9   | 17.7   | 63.6   | 502    | 22.73 |           |
| Ужин №1 |                       |      |        |        |        |        |       |           | Ужин №1 |                             |      |        |        |        |        |       |           |
|         | Салат "Мазайка"       | 100  | 1.6    | 6.5    | 9.1    | 114    | 2.16  | 5с6№36    |         | Салат "Мазайка"             | 100  | 1.6    | 6.5    | 9.1    | 114    | 2.16  | 5с6№36    |
|         | Мясо птицы по-царски  | 250  | 26.2   | 8.8    | 21.9   | 271.6  | 14.1  | 8с6№571   |         | Чиполлетти из курицы        | 100  | 12     | 16     | 3      | 210    | 0     | 8с6№621   |
|         |                       | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |           |         | Овощи тушенные с фасолью    | 200  | 4.4    | 2.2    | 10     | 78.2   | 33.97 | 8с6№375   |
|         | Сок вишневый          | 200  | 1.4    | 0.4    | 22.8   | 100.4  | 14.8  | 2с6№389   |         | Сок вишневый                | 200  | 1.4    | 0.4    | 22.8   | 100.4  | 14.8  | 2с6№389   |
|         | Хлеб ржаной           | 40   | 2.6    | 0.5    | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |         | Хлеб ржаной                 | 40   | 2.6    | 0.5    | 15.8   | 79     | 0     | 9с6х/с134 |
|         | Хлеб пшеничный        | 60   | 4.6    | 1.7    | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |         | Хлеб пшеничный              | 60   | 4.6    | 1.7    | 31     | 157    | 0     | 9с6х/с134 |
|         | Итого:                | 650  | 36.4   | 17.9   | 100.6  | 722    | 31.06 |           |         | Итого:                      | 700  | 26.6   | 27.3   | 91.7   | 738.6  | 50.93 |           |
| Ужин №2 |                       |      |        |        |        |        |       |           | Ужин №2 |                             |      |        |        |        |        |       |           |
|         | Кефир                 | 200  | 5.8    | 5      | 8      | 10     | 1.4   | 2с6№386   |         | Кефир                       | 200  | 5.8    | 5      | 8      | 10     | 1.4   | 2с6№386   |
|         | Итого:                | 200  | 5.8    | 5      | 8      | 10     | 1.4   |           |         | Итого:                      | 200  | 5.8    | 5      | 8      | 10     | 1.4   |           |
|         | ВСЕГО за день:        | 3268 | 146.35 | 137.17 | 452.27 | 3540.8 | 71.93 |           |         | ВСЕГО за день:              | 3340 | 138.12 | 145.39 | 482.87 | 3748   | 95.93 |           |

|                  |                                     | порции          | Б                      | Ж      | У      | Энергетическая<br>ценность, Ккал | С            |              |                  | блюдо                                  | порции          | Б                      | Ж      | У      | Энергетическая<br>ценность, Ккал | С            |              |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------|--------|--------|----------------------------------|--------------|--------------|------------------|----------------------------------------|-----------------|------------------------|--------|--------|----------------------------------|--------------|--------------|
| Завтрак<br>№1    |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Завтрак<br>№1    |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Масло сливочное                     | 10              | 0.08                   | 7.25   | 0.13   | 66                               | 0            | 2с6№214      |                  | Каша молочная<br>овсяная с<br>курагой  | 210             | 9.1                    | 12.8   | 38.8   | 306.6                            | 0.84         | 7сбстр48     |
|                  | Каша молочная<br>"Артек"            | 200             | 7.9                    | 8      | 40.5   | 271                              | 0.59         | 6с6№2195     |                  | Масло<br>сливочное                     | 10              | 0.08                   | 7.25   | 0.13   | 66                               | 0            | 2с6№214      |
|                  | Какао со сгущенным<br>молоком       | 200             | 3.5                    | 3.3    | 22.3   | 133.4                            | 0.15         | 7сбстр147    |                  | Чай с сахаром                          | 200             | 0.07                   | 0.02   | 15     | 60                               | 0.03         | 2с6№2376     |
|                  | Хлеб ржаной                         | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб ржаной                            | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб<br>пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Итого:                              | 510             | 18.68                  | 20.75  | 109.73 | 706.4                            | 0.74         |              |                  | Итого:                                 | 520             | 16.45                  | 22.27  | 100.73 | 668.6                            | 0.87         |              |
| Завтрак<br>№2    |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Завтрак<br>№2    |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Чизбургер                           | 150             | 15.85                  | 11.39  | 3.87   | 311                              | 4.17         | 3с6№234      |                  | Чизбургер                              | 150             | 15.85                  | 11.39  | 3.87   | 311                              | 4.17         | 3с6№234      |
|                  | Чай сладкий                         | 200             | 0.07                   | 0.02   | 15     | 60                               | 0.03         | 2с6№2376     |                  | Чай сладкий                            | 200             | 0.07                   | 0.02   | 15     | 60                               | 0.03         | 2с6№2376     |
|                  | Итого:                              | 350             | 15.92                  | 11.41  | 18.87  | 371                              | 4.2          |              |                  | Итого:                                 | 350             | 15.92                  | 11.41  | 18.87  | 371                              | 4.2          |              |
| Обед             |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Обед             |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Салат "Греческий"                   | 100             | 3.9                    | 17.8   | 3.4    | 188.5                            | 32.1         | 8с6№235      |                  | Салат<br>"Греческий"                   | 100             | 3.9                    | 17.8   | 3.4    | 188.5                            | 1            | 8с6№235      |
|                  | Суп-пюре сырный                     | 250             | 11.75                  | 8      | 17.25  | 233.5                            | 1            |              |                  | Суп-пюре<br>сырный                     | 250             | 11.75                  | 8      | 17.25  | 233.5                            | 1            |              |
|                  | Филе куриное в<br>кляре             | 100             | 20.7                   | 22.4   | 10     | 237                              | 0            | 8с6№2574     |                  | Голень куриная<br>тушенная в<br>смет   | 125             | 15.2                   | 22.4   | 21.4   | 237                              | 0            | 8с6№2578     |
|                  | Овощи по-карпатски                  | 200             | 4.6                    | 10.2   | 21.4   | 194                              | 0            | 1с6№2226     |                  | Розовый рис                            | 200             | 5.2                    | 6.4    | 50.4   | 290                              | 1.24         | 6с6№98,4     |
|                  | Напиток клюквенный                  | 200             | 0.1                    | 0      | 24.4   | 97                               | 1.5          | 6с6№2314     |                  | Напиток<br>клюквенный                  | 200             | 0.1                    | 0      | 24.4   | 97                               | 1.5          | 6с6№2314     |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб<br>пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Хлеб ржаной                         | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб ржаной                            | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Итого:                              | 950             | 48.25                  | 60.6   | 123.25 | 1186                             | 34.6         |              |                  | Итого:                                 | 975             | 43.35                  | 56.8   | 163.65 | 1282                             | 4.74         |              |
| Полдник          |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Полдник          |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Коржик                              | 100             | 6.5                    | 10.7   | 61.5   | 370                              | 0.05         | 6с6№2295     |                  | Коржик                                 | 100             | 6.5                    | 10.7   | 61.5   | 370                              | 0.05         | 6с6№2295     |
|                  | Молоко                              | 200             | 5.8                    | 5      | 9.6    | 107                              | 2.6          | 2с6№2385     |                  | Молоко                                 | 200             | 5.8                    | 5      | 9.6    | 107                              | 2.6          | 2с6№2385     |
|                  | Киви                                | 100             | 0.8                    | 0.4    | 0.1    | 47                               | 180          | 9с6х/с184    |                  | Киви                                   | 100             | 0.8                    | 0.4    | 0.1    | 47                               | 180          | 9с6х/с184    |
|                  | Итого:                              | 400             | 13.1                   | 16.1   | 71.2   | 524                              | 182.65       |              |                  | Итого:                                 | 400             | 13.1                   | 16.1   | 71.2   | 524                              | 182.65       |              |
| Ужин<br>№1       |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Ужин<br>№1       |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Салат из квашеной<br>капусты        | 100             | 1.6                    | 5      | 8.1    | 88                               | 24.79        | 5с6№211      |                  | Салат из<br>квашеной<br>капусты        | 100             | 1.6                    | 5      | 8.1    | 88                               | 24.79        | 5с6№211      |
|                  | Паста "Болоньезе"                   | 300             | 28                     | 27.7   | 50     | 328                              | 13.3         | 8с6№2404     |                  | Паста<br>"Болоньезе"                   | 300             | 28                     | 27.7   | 50     | 328                              | 13.3         | 8с6№2404     |
|                  | Напиток шиповника                   | 200             | 0.7                    | 0.3    | 29     | 127                              | 80           | 6с6№2319     |                  | Напиток<br>шиповника                   | 200             | 0.7                    | 0.3    | 29     | 127                              | 80           | 6с6№2319     |
|                  | Хлеб ржаной                         | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб ржаной                            | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб<br>пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Итого:                              | 700             | 37.5                   | 35.2   | 133.9  | 779                              | 118.09       |              |                  | Итого:                                 | 700             | 37.5                   | 35.2   | 133.9  | 779                              | 118.09       |              |
| Ужин<br>№2       |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Ужин<br>№2       |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Ряженка                             | 200             | 6.3                    | 7.8    | 7.8    | 125                              | 0.59         | 6с6№2297     |                  | Ряженка                                | 200             | 6.3                    | 7.8    | 7.8    | 125                              | 0.59         | 6с6№2297     |
|                  | Итого:                              | 200             | 6.3                    | 7.8    | 7.8    | 125                              | 0.59         |              |                  | Итого:                                 | 200             | 6.3                    | 7.8    | 7.8    | 125                              | 0.59         |              |
|                  | ВСЕГО за день:                      | 3110            | 139.75                 | 151.86 | 464.75 | 3691.4                           | 340.87       |              |                  | ВСЕГО за<br>день:                      | 3145            | 132.62                 | 149.58 | 496.15 | 3749.6                           | 311.14       |              |
| Суббота 2 неделя |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Суббота 2 неделя |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                  | Выход<br>порции | Пищевые<br>вещества, г |        |        | Энергетическая<br>ценность, Ккал | Витамин<br>С | № рецептуры  | Прием<br>пищи    | Наименование<br>блюдо                  | Выход<br>порции | Пищевые<br>вещества, г |        |        | Энергетическая<br>ценность, Ккал | Витамин<br>С | № рецептуры  |
|                  |                                     |                 | Б                      | Ж      | У      |                                  |              |              |                  |                                        |                 | Б                      | Ж      | У      |                                  |              |              |
| Завтрак<br>№1    |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Завтрак<br>№1    |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Масло сливочное<br>порционно        | 10              | 0.08                   | 7.25   | 0.13   | 66                               | 0            | 2с6№214      |                  | Масло<br>сливочное<br>порционно        | 10              | 0.08                   | 7.25   | 0.13   | 66                               | 0            | 2с6№214      |
|                  | Фриттата с сыром и<br>ветчиной      | 100             | 19.8                   | 27.86  | 2.24   | 339                              | 0            | 8с6№2422     |                  | Фриттата с<br>ветчиной и<br>сыром      | 100             | 19.8                   | 27.86  | 2.24   | 339                              | 0            | 8с6№2422     |
|                  | Помидор свежий                      | 40              | 0.45                   | 0.1    | 1.5    | 8.55                             | 12.5         | 7сбстр4      |                  | Помидор<br>свежий                      | 40              | 0.45                   | 0.1    | 1.5    | 8.55                             | 12.5         | 7сбстр4      |
|                  | Чай сладкий с<br>лимоном            | 200             | 0.2                    | 0      | 9.3    | 38                               | 1.12         | 6с6№2302     |                  | Чай сладкий с<br>лимоном               | 200             | 0.2                    | 0      | 9.3    | 38                               | 1.12         | 6с6№2302     |
|                  | Хлеб ржаной                         | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб ржаной                            | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб<br>пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Итого:                              | 450             | 27.73                  | 37.41  | 59.97  | 687.55                           | 13.62        |              |                  | Итого:                                 | 450             | 27.73                  | 37.41  | 59.97  | 687.55                           | 13.62        |              |
| Завтрак<br>№2    |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Завтрак<br>№2    |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Чай сладкий                         | 200             | 0.07                   | 0.02   | 15     | 60                               | 0            | 2с6№2376     |                  | Чай сладкий                            | 200             | 0.07                   | 0.02   | 15     | 60                               | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Бутерброд горячий с<br>сыром        | 60              | 8.08                   | 12.27  | 14.98  | 206                              | 0            | 1с6№210      |                  | Бутерброд<br>горячий с<br>сыром        | 60              | 8.08                   | 12.27  | 14.98  | 206                              | 0            | 1с6№210      |
|                  | Итого:                              | 260             | 8.15                   | 12.29  | 29.98  | 266                              | 0            |              |                  | Итого:                                 | 260             | 8.15                   | 12.29  | 29.98  | 266                              | 0            |              |
| Обед             |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Обед             |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Салат зеленый с<br>огурцами         | 100             | 1.5                    | 4.1    | 2.6    | 54                               | 10.2         | 1с6№214      |                  | Салат зеленый<br>с огурцами            | 100             | 1.5                    | 4.1    | 2.6    | 54                               | 10.2         | 1с6№214      |
|                  | Суп куриный<br>"Алфавит"            | 275             | 7.7                    | 4.4    | 21.2   | 158                              | 0            | 1с6№2140/574 |                  | Суп куриный<br>"Алфавит"               | 275             | 7.7                    | 4.4    | 21.2   | 158                              | 0            | 1с6№2140/574 |
|                  | Говядина, тушенная<br>с черносливом | 100             | 12                     | 11     | 5      | 167                              | 0.2          | еср338       |                  | Говядина,<br>тушенная с<br>черносливом | 120             | 15                     | 16.2   | 12.2   | 259                              | 2.71         | нс95         |
|                  | Картофельное пюре<br>с маслом сл    | 200             | 4.08                   | 6.04   | 27.25  | 183                              | 24.2         | 2с6№2312     |                  | Картофельное<br>пюре с маслом<br>сл    | 200             | 4.08                   | 6.04   | 27.25  | 183                              | 24.2         | 2с6№2312     |
|                  | Кисель из свежих<br>ягод            | 200             | 0.2                    | 0.1    | 19.5   | 81                               | 19.2         | 2с6№2326     |                  | Кисель из<br>свежих ягод               | 200             | 0.2                    | 0.1    | 19.5   | 81                               | 19.2         | 2с6№2312     |
|                  | Хлеб ржаной                         | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб ржаной                            | 40              | 2.6                    | 0.5    | 15.8   | 79                               | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |                  | Хлеб<br>пшеничный                      | 60              | 4.6                    | 1.7    | 31     | 157                              | 0            | 9с6х/с134    |
|                  | Итого:                              | 975             | 32.68                  | 27.84  | 122.35 | 879                              | 53.8         |              |                  | Итого:                                 | 995             | 35.68                  | 33.04  | 129.55 | 971                              | 56.31        |              |
| Полдник          |                                     |                 |                        |        |        |                                  |              |              | Полдник          |                                        |                 |                        |        |        |                                  |              |              |
|                  | Молоко                              | 200             | 5.8                    | 5      | 9.6    | 107                              | 2.6          | 2с6№2385     |                  | Молоко                                 | 200             | 5.8                    | 5      | 9.6    | 107                              | 2.6          | 2с6№2385     |
|                  | Пряники                             | 100             | 7.1                    | 6.4    | 70     | 362                              | 0            | 1сбстр630    |                  | Пряники                                | 100             | 7.1                    | 6.4    | 70     | 362                              | 0            | 1сбстр630    |
|                  | Груша свежая                        | 200             | 0.8                    | 0.6    | 0      | 94                               | 10           | 9с6х/с182    |                  | Груша свежая                           | 200             | 0.8                    | 0.6    | 0      | 94                               | 10           | 9с6х/с182    |



