Утверждено Директор МБОУ «Основная школа с. Степная Васильевка» С.А.Беляева

Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Основная школа с. Степная Васильевка муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

к распоряжению Правительства Ульяновской области

от 17 мая 2024 г. № 214-пр

ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области

Таблица 1. Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Возрастная категория: от 7 до 11 лет

			Пище	вые ве	щества	Энерге-			Витамин	ы					Минерал	іьные вец	цества		- "	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca, r	бел- ки, г	жи- ры, г	угле- воды, г	тичес- кая цен- ность, ккал	B1	B2	A	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедели	ьник, 1-я неделя					-													•••	
Завтрак		,-																		
53-19з	Масло сливочное (порция- ми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-13	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за	завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7
113	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпча- тая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17

1	1		1 4	, ,···		7	l 0		10	1 11	10	177	1 1 1	4 100			1 40 1		T ===	
268-У	2	<u>3</u> 90	16.6	16.6	6	707.4	8	9	171.70	11	12	13	7:40.05	15	16	17	18	19	20	21
	Биточки «Детские», тушён- ные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	750	34,5	31,6	102,4	832,7	0,49	0,45	248,77	1,3	35,33	415,93	1040,29	221,35	201,93	530,29	10,63	25,9	13,03	142,81
Полдник							.1	, -,		.1			1			000,23	1 10,00	20,5	120,00	1 12,01
342-У	Компот из консервирован-	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0.70	4 177	10.72	07.1
	полдник	300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,08	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	0,79 1,05	4,17	10,72	23,1
Итого за		1550	62,9	57,8	242,3	1740,9	0,77	0,93	400,31	1,67	37,28	1296,25	1688,19	730,89	297,92	1003,48	14,12	4,17		23,1
	, 1-я неделя	1330	02,7	37,0	272,0	1740,7	1 0,11	0,73	400,31	1,07	31,20	1270,23	1000,19	130,09	471,74	1003,46	14,14	98,56	35,69	247,37
Завтрак	, 1-я неделя											·				-				
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4.04
54-23гн	Кофейный напиток с моло-	200	3,9	2,9	11,2	86	0,01	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	<u>2,06</u> 9	1,76	4,04
L	ком			·					Ť					•						
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пщеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за	завтрак	500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассор- ти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7.1	26,67
295- У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за		750	29,9	32,7	111,3	859,2	0,49	0,6	322,72	3,34	39,52	650,16	1010,09	297,15	112,8	415,72	7,69	32,83	15,34	179,26
Полдник				,,-			, -,	-,-		1	,	,	1		,,0	1 220,12	.,00	02,00	1 20,0 2	177,20
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
Итого за		300	9	6,8	39,8	257	0,1	0,09	84,59	0,02	4,21	310,79	351,45	82,85	20	100,71	1,51	44,66	2,65	37,79
Итого за		1550	52,2	54,2	223,3	1589,4	0,8	0,95	464,61	3,52	60,63	1340	2230,97	616,71	200,06	752,78	14,28	97,65	25,63	287,91
Среда, 1-			·								·		2:			, , -9	,	,	1 -2,00	
Завтрак															,				····	
60	Салат из моркови с ябло- ками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
219- У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0,14	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,83	4,55	0,78	10,17
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
	PANDIN O VIMILORONI		_ ~, ~	~,~	~,~	,.		3,52			~,~	4,20	20,21		7,40	11,00	1,00		0,02	U, T

/

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за		500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66
Обед							1 - 1	, -,	, , , , , ,	0,22	0,01		122,77	201,11	01,1	0,0,01	3,73	21,07	12,1	_07,00
50,08	Салат из свёклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-Y	Щи из свежей капусты	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
	с картофелем																			
54-1r	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
280-У	Фрикадельки «Школьные»	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
450	B coyce																			
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за	обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61
Полдник	ul	400		ı 	·- ·-		1									·			, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Итого за	полдник	300	6,3	3,4	68,8	331	0,11	0,13	455,85	0,07	8,72	17,68	616,59	68,94	30,94	92,14	1,47	2,93	3,33	15,09
Итого за	день	1550	68,5	52,6	236,5	1693,6	0,63	0,92	1460,35	1,7	33,58	986,27	1773,33	766,49	175,28	833,73	10,97	65,54	53,17	185,36
Четверг,	1-я неделя												·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				L	
Завтрак		-																		
173	Каша вязкая молочная ов-	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	Лепёшка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за	завтрак	520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,32
Обед			·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		<u> </u>		-				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		L			' 		
16	Овощи натуральные, пор-	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0	0	1,15	182,4	0	2,64	0	26,1	0,21	0	0	0
	ционно, кукуруза	_																		
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
54-11r	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
279-У	Тефтели «Детские» с ово- щами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за	обед	750	27	29,3	89,6	730,3	0,49	0,56	395,91	2,04	33,56	1438,26	1475,15	187,58	114,4	411,64	7,44	162,46	6,92	145,98
Полдник			-															·		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
Итого за		300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94	177,79	117,08	19,86	114 77	2 24	71 70	11 00	44.50
Итого за		1570	56,4	55,4	225	1623,1	0,86	0,17	567,28	3,1	37,7	1897,59	2028,3	593,41	219,45	114,37 865,2	2,24 12,74	31,72	11,25	44,58
	день 1-я неделя	1310	JU,**	JJ,4	443	1043,1	0,00	0,71	301,40	1,1	31,1	1071,37	2020,3	373,41	417,40	003,4	14,/4	208,68	38,7	250,88
тилиница,	т и педели																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак		<u> </u>	_ T	<u> </u>	0			,	10	111	14	13	1 14	13	1 10	11	1 10 1	17		
54-1o	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0,00	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	02,03
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10,4	7	32,5	0,78	1,6	3	7,25
Итого за		530	19	19,2	59,7	486,7	0,17	0,52	209,52	2,18	16,99	541,03	729,56	208,55	86,92	286,66	4,91	43,32	30,39	72,74
Обед	SUD I PUR		1	1 17,2	55,1	100,7	1 0,17	0,02	_207,02	4,10	10,77	011,00	127,50	200,00	00,72	200,00	7,71	+3,34	1 30,39	12,14
17	Нарезка овощная «Ассор-	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
1	ти»*	90	0,,,	0,1	2,2	12,0	0,02	0,02			10	1,0	1-10,2	'	10	17,0	0,42	1,0	0,2	2,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
392,32-	Пельмени «Детские» отвар-	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
У	ные с бульоном*	200	~~	10,.	00,5	501,0	3,10	0,17	, , , , ,	0,52	0,07	201,00	2,2,21	70,15	21,21	105,75	2,03	32,03	7,57	01,55
234-У	Котлеты рыбные, запечён-	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
	ные под сметанно-луковым		,-	,-	,	,-	-,	-,	,	-,	-,	,-	,	,	55,55		~,,,	-0-,02	1 - 7, - 1	1.0,20
	соусом																			1
343-У	Компот из фруктово-	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
	ягодной смеси											·	•					•		i 1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого, за	обед	750	41,4	35,2	125,8	987,2	0,46	0,45	195,74	2,78	42,84	741,69	1092,92	396,4	133	560,31	8,01	160,18	34,1	590,1
Полдник			,											•						
401-У	Оладьи «Домашние» с мас-	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
	лом сливочным																·			
Пром.	Ряженка 2,5 %	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6		0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85
Итого за		1580	74,9	73,5	242,1	1929,5	0,78	1,31	466,34	5,09	60,67	1421,25	2220,83	885,03	261,44	1111,83	14,03	229,53	72,02	725,69
	1-я неделя																		,	
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порция-	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
	ми)																			
54-13	Сыр твёрдых сортов в	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
	нарезке		<u></u> _																	
2,35	Каша молочная манная	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95
	с маслом сливочным		ļ <u></u>		10.5	100 /	0.04	0.14	4505		0.60	10.05	220 55	167.60	<u> </u>		1.00			
54-21гн		200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пщеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98
Итого за	завтрак ,	500	19,4	22,5	72	568,2	0,18	0,4	133,88	0,35	1,43	603,28	476,99	451,14	67,97	368,68	2,32	39,13	10,07	78,46
Обед						4077	0.04	0.05	407.07				1 10-	01.00			- <u></u> -		T = == 1	
54-3c	Рассольник «Ленинград-	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
177	ский»	150	6.5	4.0	750	000 7	0.10	0.00	1 4 7 4	0.07		10.0	100.07	f0.01	41.00	110.00	1 70	0.61	1 10	1670
171	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,3	4,9	35,2	209,7	0,18	0,02	14,54	0,07	0	19,2	102,83	52,01	41,92	118,88	1,38	2,61	1,42	16,38
239,44	Закуска: «Рыба, тушённая	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,39
Ш	в томате, с овощами»		107	01.7	117	77/7	0.10	0.07	06.70	1 50	- r 03	105 71	740 22	100.07	70.00	076 56	77.1	00.51	1	
267,71-	Шницель «Тотоша», запе-	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	236,56	3,44	20,51	4,92	53,07
у	чённый с овощами*			L.,									L			1			1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	$\frac{21}{0}$
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за		750	45,4	41.8	106,5	984	0,55	0,52	474,28	2,98	95,73	799,02	1207,84	430,73	147,79	648,67	9,28	157,17	24,23	583,12
Полдник				,-			1 2				,	,	[===1,5 = [200,.0	~ ~	0.20,01	>,20	201,27	1 1,20	300,12
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
Итого за	полдник	300	8,9	6,8	42,3	266,2	0,1	0,09	60,58	0,02	4,03	310,51	314,64	30,27	19,06	97,4	1,44	44,51	2,64	36,14
Итого за	день	1550	73,7	71,1	220,8	1818,4	0,83	1,01	668,74	3,35	101,19	1712,81	1999,47	912,14	234,82	1114,75	13,04	240,81	36,94	697,72
Понедель	ьник, 2-я неделя																			
Завтрак																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
396	Блины со сгущённым мо- локом -	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
Итого за	завтрак	500	16,9	14,2	106,5	621,3	0,28	0,44	56,6	0	79,75	139,2	801,45	381,62	71,66	316,18	4,57	17,54	9,22	71,83
Обед						-													<u> </u>	
52,00	Салат из свёклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1r	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
299-У	Крокеты «Детские»	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухо-	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	Ó	0	0
	фруктов	<u> </u>	77	0.6	10.0	07.0	0.00	0.04	•			0.07	1100		25.5		1.05		0 22	
	Хлеб ржано-пшеничный	50 750	3,3 33,9	0,6 30,5	19,8 106,5	97,8 836,8	0,09	0,04	0 372,41	0 1,52	0 42,69	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за	обед	750	33,9	30,3	106,5	830,8	0,32	0,38	3/2,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,92
Полдник	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
456,31	Пирожок печёный мясо-	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,01	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
430,31	овошной	100	11,0	1,9	41,7	40 4 ,9	0,13	0,05	17,17	0,04	2,01	104,11	440,1	34,41	20,23	110,91	1,02	12,50	4,11	34,43
Итого за		300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03
Итого за		1550	62,6	52.8	261,6	1772,1	0,74	0,92	449,55	1.56	134,11	1299,06	2100,71	767,7	190,24	842,65	14,97	145,06	20,84	231,78
	2-я неделя		1,-		, -		1 -7	-,	,	-2			1 = = = =			1 0 ,00	,		120,01	201,10
Завтрак									•			•								
2,47-Y	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740.02-	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72.86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
У		-							,	_,	-,							•		
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за	завтрак	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8
Обед				2 :							· · · · · ·		······································				1 .			r
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7



1	2.	3	4	5	6	7	8	9	10	1 11 1	10	17	14	1.0	1.0	177	1 10	10	1 00	
81-Y		250	5,7	7,8	12,1	141,7		0,04	10 140,21	11	12	13 375,65	14	15	16	17	18	19	20	21
391-Y	Свекольник						0,03			0,05	9,28		255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
	Пельмени «Детские» отвар- ные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметанно-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за	обед	760	35,7	35,7	88,7	819,9	0,43	0,4	274,78	1,4	28,54	888,91	1006,35	259,38	103,18	415,37	9,16	58,47	10,82	134,84
Полдник													<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		-l- <u>-</u>			,,
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
Итого за	полдник	300	8,7	6,9	39,8	256,2	0,09	0,07	13,84	0,02	3,83	313,31	282,96	98,35	20,02	94,18	1,48	44,61	2,65	34,94
Итого за	день	1560	61,5	57,3	213,3	1616	0,77	0,69	354,46	1,71	32,91	1635,31	1604,55	641,45	186,73	786,36	13,1	147,99	22,47	219,58
Среда, 2-	я неделя																		<u> </u>	
Завтрак																	•			
1	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
394-У	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Итого за	завтрак	500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,2	0,46	85,29	0,26	13,61	368,65	812,76	381,15	79,41	380,75	4,94	23,73	23,62	94,47
Обед											·									
0,05-У	Закуска овощная*	60	1	2,1	2,9	34,4	0,02	0,03	11,67	0	26,1	85	175,79	30,62	9,54	18,33	0,37	9,73	0,18	7,7
102-У	Суп картофельный с горо-	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
	XOM																			
54-26r	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
23-У	Наггетсы «Детские»*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за	обед	750	32,9	30,2	86,1	748,6	0,4	0,38	461,99	1,1	37,12	783,82	1012,04	187,93	120,65	433,32	8,5	50,74	14,94	189,69
Полдник																				
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2_	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
Итого за	полдник	300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
Итого за	день	1550	62,8	55,3	224,8	1647,8	0,68	0,9	570,02	1,43	54,37	1172,12	2025,41	605,83	214,21	874,9	15,06	77,91	42	302,45
	2-я неделя							·····		,			•		·				·	
Завтрак																				
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
54-1r	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели «Детские» с ово-	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
54-19гн	щами тушёными* Чай фруктовый с вишней,	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
	малиной и яблоками			-,~	-,-	-,-		-,	_,		-,	-,,,,	23,00	~ ~,, , ~		,40	0,74	0,20		.,

Thomas Month Thomas Month M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Herore oa assergers 50 19.1 17.9 76,7 546,7 0.22 0.21 1306,61 0.83 47,89 554,7 550,5 166,64 70,68 38,54 5,49 55,52 4,71 52,73 500 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50	Пром.	Хлеб пшеничный	40		0.3	L	93.8	0.04	0.01												
Ober Control Contro		L																			
Social Rama преченевая рассывие— 150 7,1 3,7 3,2 186,3 0,19 0,1 8,82 0,04 0 30,15 190 11,62 104,48 156,54 5,51 1,98 3,04 13,88				1)-	,-	, .	<u> </u>	0,22	0,==	1000,02	0,00	17,07	002,11	000,01	207,01	10,00	200,01	0,10	00,02	1 -,, -	72,13
Table Tab		Каша гречневая рассыпча-	150	7.1	3.7	31.2	186.3	0.19	0.1	8.82	0.04	0	30.15	190	11.62	104.48	156.34	3.51	1 98	3.04	13.88
103 Сун картофовный с мака- ронными ведениямого ронными веден		_		',-	-,.	,-		5,27	9,-	0,02	0,02		00,20	1,0	12,02	101,10	100,01	0,01	2,50	5,01	15,00
роменьми изделиями ——————————————————————————————————	103		200	5.4	5.5	15.5	133.3	0.07	0.04	97.94	0	5.28	4.83	316.53	11.05	16.81	45.61	0.72	3.98	0.18	27 44
280-74 Φρυκαμερικκό εξθεσεκτων Φρυκαμερικκό				,		,	,.	, , ,	-,	,	·	-,	_,-,	0.10,00	,	,	,	","_	0,70	0,20	
280-Y Φρυκαμερικκό εξετεκτιθεν 90 101 13,2 14,2 215,7 0,08 0,14 125,18 0,89 3,77 68,19 236,99 79,64 20,08 122,86 2,04 12,61 20,38 8,31	54-60	Яйцо варёное	20	2,4	2	0,1	28,3	0.01	0.07	31,2	0.44	0	20.37	23.24	9,68	2.09	33.41	0.44	4	5.4	11
1990 Компот из фруктовью попробежеем 200 0.5 0.1 25.3 104,4 0.12 0.16 54,66 0.84 20,52 5.95 155,38 16,02 14,96 15,23 0.57 0.56 0.23 4,9		Фрикадельки «Детские»*	90									3.77									
пром. Вистриятерование 10 19,8 97,8 0,9 0,04 0,0 0 0 0 0 0 0 0 0			200																		
Myroto 3a ofset	,			′	'		,	'	-,	,		,	-,,	,		,_	,	","	5,55	0,20	.,,
Myroto 3a ofset	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Полужент	Итого за		710			106,1				317,8	2,21	29,57	332,47								
401			-			· · · · · · · · ·										,	,	, , , , ,	,	1 7, 1	
Пром. Реженка 2,5 % 150			150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0.96	12,53	6.03	32.85
Итого за полдник 300 14,5 19,1 56,6 455,6 0,15 0,34 61,08 0,13 0,04 138,53 398,35 280,08 41,52 264,86 1,11 26,03 7,53 62,85 Игого за день 1520 62,4 62,1 239,4 1766,1 0,93 1,1 1685,49 3,17 78,3 1025,77 1982,5 692,23 294,12 951,85 15,83 106,68 25,87 263,111 Пятница, 2-я неделя Завтраж Завт		1 '' ''						'	,			,			,	,	,	'	,	'	,
Итого за подъник 300 14.5 19.1 56.6 455.6 0.15 0.34 61.08 0.13 0.84 138.53 398.35 280.08 41.52 264.86 1.11 26.03 7.53 62.85 Итого за день 1520 62.4 62.1 239.4 1766.1 0.93 1.1 1685.49 3.17 78.3 1025.77 1982.5 692.23 294.12 951.85 15.83 106.68 25.87 265.11 ТЕПТИВИЦЬЯ 2-Я НЕДЕЛЯЯ ЗВИТИКИ ТВОРОЖНЫЕ 120 2.3.7 10.7 18.1 26.39 0.06 0.25 29.18 0.11 0.22 39.19 124.53 161.21 24.64 228.64 0.68 10.99 30.81 41.72 430.0 Чай с сахаром 200 0.4 0.1 15 62.4 0.88 0.11 31 0.02 2.05 0.07 66.27 18.25 2 6.53 0.19 0.25 0.03 2.75 430.0 Чай с сахаром 200 0.4 0.1 15 62.4 0.08 0.01 31 0.02 2.05 0.04 9.6 0.25 29.18 0.11 31 0.42 2.5 11.14 49.9 10.1 8.8 16.5 1.67 0 0 0 0 Пром. Клеб пшеничный 30 2.3 0.2 14.8 70.3 0.03 0.01 9.6 0 72 15.6 236.4 40.8 15.6 27.6 0.356 2.4 0.66 20.4 ТИТОВ ЗВИТИКИ ТВОРОЖНЫЕ С К.П.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.В.	Пром.	Ряженка 2,5 %	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
Итого за день 1520 62,4 62,1 239,4 1766,1 0,3 1,1 1685,49 3,17 78,3 1025,77 1982,5 692,32 294,12 951,85 15,83 106,68 25,87 263,11 Пятница, 2-я неделя Завтрак 219- У Сырники творожные 120 23,7 10,7 18,1 263,9 0,06 0,25 29,18 0,11 0,22 39,19 124,53 161,21 24,64 228,64 0,68 10,99 30,81 41,27 334-У Соус ягодный сладкий 50 0,2 0 10,1 41,7 0,01 0,01 40,09 0 2,03 0,77 66,27 18,25 2 6,53 0,19 0,25 0,03 2,75 10,03 2,75 10,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,			300	14,5						61,08	0,13		138,53	398,35	280.08		264,86				
Пятница, 2-я неделя Завтрах Тому Сырвики творожные 120 25,7 10,7 18,1 265,9 0,06 0,25 29,18 0,11 0,22 39,19 124,53 161,21 24,64 228,64 0,68 10,99 30,81 41,27 334-У Соус ягодный сладкий 50 0,2 0 10,1 41,7 0,01 0,01 40,09 0 2,03 0,77 66,27 18,25 2 6,53 0,19 0,25 0,03 2,75 430,0 Чай с сахаром 200 0,4 0,1 15 62,4 0,08 0,11 31 0,42 5,2 1,74 49,9 10,1 8,8 16,5 1,67 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			1520																		
Завтрак 219-V Сырники творожные 120 23,7 10,7 18,1 263,9 0,06 0,25 29,18 0,11 0,22 39,19 124,53 161,21 24,64 228,64 0,68 10,99 30,81 41,27 430,0 436 caxapom 200 0,4 0,1 15 62,4 0,08 0,11 31 0,42 5,2 1,74 49,9 10,1 8,8 16,5 1,67 0 0 0 0 1 0,0 1						·				·	·				l			L		, <u>,</u>	
219-У Сырники творожные 120 23,7 10,7 18,1 263,9 0,06 0,25 29,18 0,11 0,22 39,19 124,53 161,21 24,64 228,64 0,68 10,99 30,81 41,27 334-У Сорус вторный сладкой 50 0,2 0 10,1 41,7 0,01 0,4 0,1 15 62,4 0,08 0,11 31 0,42 52 1,74 49,9 10,1 8,8 16,5 1,67 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 14,99 10,1 8,8 16,5 1,6 236,4 40,8 15,6 27,6 0,36 2,4 0,6 20,4 110 10 0 0 0 149,7 27,9 6 4,2 19,5 0,33 0,96 1,8 4,35 14,5 14,2 17,7 11,2 6,7 14,8 10,2 12,9 0,2																					
334-У Соус ягодный сладкий 50 0,2 0 10,1 41,7 0,01 0,01 40,09 0 2,03 0,77 66,27 18,25 2 6,53 0,19 0,25 0,03 2,75 430,0 Чай с сахаром 200 0,4 0,1 15 62,4 0,08 0,11 31 0,42 5,2 1,74 49,9 10,1 8,8 16,5 1,67 0 0 0 0 0 236,4 40,8 15,6 27,6 0,36 2,4 0,6 2,4 0,6 27,6 0 0 0 149,7 27,9 6 4,2 19,5 0,35 0,06 1,8 4,35 Ихого за завтрак 520 27,7 11,2 67,7 483,7 0,23 0,42 109,87 0,53 7,94 20,7 11,6 0,2 29,2 0 16 4,8 146,2 17 10 19,8 0,42 1,6 0,2 2,82 <td< td=""><td></td><td>Сырники творожные</td><td>120</td><td>23,7</td><td>10,7</td><td>18.1</td><td>263.9</td><td>0.06</td><td>0.25</td><td>29.18</td><td>0.11</td><td>0.22</td><td>39.19</td><td>124.53</td><td>161.21</td><td>24.64</td><td>228,64</td><td>0.68</td><td>10.99</td><td>30.81</td><td>41.27</td></td<>		Сырники творожные	120	23,7	10,7	18.1	263.9	0.06	0.25	29.18	0.11	0.22	39.19	124.53	161.21	24.64	228,64	0.68	10.99	30.81	41.27
430,0 Чай с сахаром 200 0,4 0,1 15 62,4 0,08 0,11 31 0,42 5,2 1,74 49,9 10,1 8,8 16,5 1,67 0 0 0 Пром. Апельсин 120 1,1 0,2 9,7 45,4 0,05 0,04 9,6 0 72 15,6 236,4 40,8 15,6 27,6 0,36 2,4 0,6 20,4 Игого за завтрак 520 27,7 11,2 67,7 483,7 0,23 0,42 109,87 0,53 79,45 207 505 236,36 55,24 298,77 3,23 14,6 33,24 68,77 Обед 17 Нарезка опощная «Ассор тим» 60 0,7 0,1 2,2 12,5 0,02 0,02 29,2 0 16 4,8 146,2 17 10 19,8 0,42 1,6 0,2 9,4 108 Сут картофель отварной 150			50																		
Пром. Апельсин 120 1,1 0,2 9,7 45,4 0,05 0,04 9,6 0 72 15,6 236,4 40,8 15,6 27,6 0,36 2,4 0,6 20,4 Пром. Жлеб пшеничный 30 2,3 0,2 14,8 70,3 0,03 0,01 0 0 149,7 27,9 6 4,2 19,5 0,33 0,96 1,8 4,35 Игого за завтрак 520 27,7 11,2 67,7 483,7 0,23 0,42 109,87 0,53 79,45 207 505 236,36 55,24 298,77 3,23 14,6 33,24 68,77 Обед 17 Нарежа овощная «Ассор- тим» 60 0,7 0,1 2,2 12,5 0,02 0,02 29,2 0 16 4,8 146,2 17 10 19,8 0,4 1,6 0,2 9,4 108 Суп картофельный с клец- клем 200 7,4			200		0,1		62,4				0,42					8,8					
Пром. Хлеб пшеничный Зо 2,3 0,2 14,8 70,3 0,03 0,01 0 0 0 149,7 27,9 6 4,2 19,5 0,33 0,96 1,8 4,55 Итого за завтрак 520 27,7 11,2 67,7 483,7 0,23 0,42 109,87 0,53 79,45 207 505 236,36 55,24 298,77 3,23 14,6 33,24 68,77 Нареяка овощная «Ассорти»* 17 Нареяка овощная «Ассорти»* 18 Суп картофельный с клецками 200 7,4 3,9 20,1 145,1 0,07 0,07 96,7 0,22 5,46 161,4 249,86 24,65 16,86 60,91 0,89 24,82 3,94 31,49 Картофель отварной 150 4,1 5 24,2 158,1 0,14 0,14 22,14 0,07 1,23 51,81 762,95 62,2 35,58 112,23 1,23 11,55 1,19 54,14 267.66- Крокеты с кабачком* 90 12,3 17,3 15,3 266,3 0,15 0,17 149,91 1,18 5,43 57,23 244,82 85,87 22,23 139,45 2,15 13,73 3,03 75,06 Пром. Хлеб ржано-пшеничный 50 3,3 0,6 19,8 97,8 0,09 0,04 0 0 0 203 117,5 14,5 23,5 75 1,95 2,2 2,75 12 Пром. Сок яблочный 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02 0 0 4 12 240 14 8 14 2,8 0 0 0 Итого з □ б □ 750 28,8 27,1 10,8 766,4 0,49 0,46 297,95 1,47 43,12 490,24 1761,33 218,22 116,17 421,39 9,44 53,9 11,11 182,09 Полдник			120	1,1		9,7					_								2,4	0,6	
Игото за завтраж 520 27,7 11,2 67,7 483,7 0,23 0,42 109,87 0,53 79,45 207 505 236,36 55,24 298,77 3,23 14,6 33,24 68,77 Обед ти»* По вольный с клец- ками 60 0,7 0,1 2,2 12,5 0,02 0,92 0 16 4,8 146,2 17 10 19,8 0,42 1,6 0,2 9,4 108 Суп картофельный с клец- ками 200 7,4 3,9 20,1 145,1 0,07 9,67 0,22 5,46 161,4 249,86 24,65 16,86 60,91 0,89 24,82 3,94 31,49 311-У Картофель отварной 150 4,1 5 24,2 158,1 0,14 22,14 0,07 12,23 51,81 762,95 62,2 35,58 112,23 1,155 1,19 54,14 267,66- У Крокеты с кабачком к ками 5 <td< td=""><td></td><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0</td><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>		Хлеб пшеничный	30								0	0									
Обед 17 Наревка овощная «Ассортим» 60 0,7 0,1 2,2 12,5 0,02 29,2 0 16 4,8 146,2 17 10 19,8 0,42 1,6 0,2 9,4 108 Суп картофельный с клеп-ками 200 7,4 3,9 20,1 145,1 0,07 0,07 96,7 0,22 5,46 161,4 249,86 24,65 16,86 60,91 0,89 24,82 3,94 31,49 311-У Картофель отварной 150 4,1 5 24,2 158,1 0,14 0,14 22,14 0,07 12,23 51,81 762,95 62,2 35,58 112,23 1,23 11,55 1,19 54,14 267.66- Крокеты с кабачком* 90 12,3 17,3 15,3 266,3 0,15 0,17 149,91 1,18 5,43 57,23 244,82 85,87 22,23 139,45 2,15 13,73 3,03 75,06 У Пром. Сок яблючный 50 3,3 0,6 19,8 97,8 <t< td=""><td>Итого за</td><td></td><td>520</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>109,87</td><td>0,53</td><td>79,45</td><td></td><td></td><td>236,36</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>	Итого за		520							109,87	0,53	79,45			236,36						
17 Наревка овощная «Ассорти»* 60 0,7 0,1 2,2 12,5 0,02 0,02 29,2 0 16 4,8 146,2 17 10 19,8 0,42 1,6 0,2 9,4 108 Сул картофельный с клец-ками 200 7,4 3,9 20,1 145,1 0,07 0,07 96,7 0,22 5,46 161,4 249,86 24,65 16,86 60,91 0,89 24,82 3,94 31,49 311-У Картофель отварной 150 4,1 5 24,2 158,1 0,14 0,14 22,14 0,07 12,23 51,81 762,95 62,2 35,58 112,23 1,23 11,55 1,19 54,14 267.66- Крокеты с кабачком* 90 12,3 17,3 15,3 266,3 0,15 0,17 149,91 1,18 5,43 57,23 244,82 85,87 22,23 139,45 2,15 13,73 3,03 75,06 Пром. Ск яблининины 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02							,		,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	I					, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		I		<u> </u>	
ти»* ти»* 108 Суп картофельный с клец-ками 200 7,4 3,9 20,1 145,1 0,07 96,7 0,22 5,46 161,4 249,86 24,65 16,86 60,91 0,89 24,82 3,94 31,49 311-У Картофель отварной 150 4,1 5 24,2 158,1 0,14 0,14 22,14 0,07 12,23 51,81 762,95 62,2 35,58 112,23 1,23 11,55 1,19 54,14 267.66- Крокеты с кабачком* 90 12,3 17,3 15,3 266,3 0,15 0,17 149,91 1,18 5,43 57,23 244,82 85,87 22,23 139,45 2,15 13,73 3,03 75,06 Пром. Хлеб ржано-пшеничный , 50 3,3 0,6 19,8 97,8 0,09 0,04 0 0 0 20,3 117,5 14,5 23,5 75 1,95 2,2 2,75 12 Пром. Сок яблочный 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02 0 0 4 12 240 14 8 14 2,8 0 0 0 <td></td> <td>Нарезка овощная «Ассор-</td> <td>60</td> <td>0,7</td> <td>0,1</td> <td>2,2</td> <td>12,5</td> <td>0.02</td> <td>0,02</td> <td>29,2</td> <td>0</td> <td>16</td> <td>4.8</td> <td>146.2</td> <td>17</td> <td>10</td> <td>19.8</td> <td>0.42</td> <td>1.6</td> <td>0.2</td> <td>9.4</td>		Нарезка овощная «Ассор-	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0.02	0,02	29,2	0	16	4.8	146.2	17	10	19.8	0.42	1.6	0.2	9.4
ками ками картфель отварной 150 4,1 5 24,2 158,1 0,14 0,14 22,14 0,07 12,23 51,81 762,95 62,2 35,58 112,23 1,23 11,55 1,19 54,14 267.66- Крокеты с кабачком* 90 12,3 17,3 15,3 266,3 0,15 0,17 149,91 1,18 5,43 57,23 244,82 85,87 22,23 139,45 2,15 13,73 3,03 75,06 У Пром. Хлеб ржано-пшеничный , 50 3,3 0,6 19,8 97,8 0,09 0,04 0 0 203 117,5 14,5 23,5 75 1,95 2,2 2,75 12 Пром. Сок яблочный 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02 0 4 12 240 14 8 14 2,8 0 0 0 Изото за обед 750 28,8 27,1		TU»*		'			•	1		′			ĺ				,,.	-,	,-	-,-	',-
ками ками картфель отварной 150 4,1 5 24,2 158,1 0,14 0,14 22,14 0,07 12,23 51,81 762,95 62,2 35,58 112,23 1,23 11,55 1,19 54,14 267.66- Крокеты с кабачком* 90 12,3 17,3 15,3 266,3 0,15 0,17 149,91 1,18 5,43 57,23 244,82 85,87 22,23 139,45 2,15 13,73 3,03 75,06 У Пром. Хлеб ржано-пшеничный 50 3,3 0,6 19,8 97,8 0,09 0,04 0 0 203 117,5 14,5 23,5 75 1,95 2,2 2,75 12 Пром. Сок яблочный 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02 0 4 12 240 14 8 14 2,8 0 0 0 Итого за обед 750 28,8 27,1	108	Суп картофельный с клец-	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3.94	31,49
267.66- у Крокеты с кабачком* 90 12,3 17,3 15,3 266,3 0,15 0,17 149,91 1,18 5,43 57,23 244,82 85,87 22,23 139,45 2,15 13,73 3,03 75,06 Пром. Хлеб ржано-пшеничный 50 3,3 0,6 19,8 97,8 0,09 0,04 0 0 0 203 117,5 14,5 23,5 75 1,95 2,2 2,75 12 Пром. Сок яблочный 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02 0 0 4 12 240 14 8 14 2,8 0 0 0 Итого за обед 750 28,8 27,1 101,8 766,4 0,49 0,46 297,95 1,47 43,12 490,24 1761,33 218,22 116,17 421,39 9,44 53,9 11,11 182,09 Полдник 345,27 Компот из яблок и шилов- ника 200 0,2 0,1 6,7 28,5 0 0,01 24,81		ками					,	'				,		'		•			·		
267.66- у Крокеты с кабачком* 90 12,3 17,3 15,3 266,3 0,15 0,17 149,91 1,18 5,43 57,23 244,82 85,87 22,23 139,45 2,15 13,73 3,03 75,06 Пром. Хлеб ржано-пшеничный , 50 3,3 0,6 19,8 97,8 0,09 0,04 0 0 0 203 117,5 14,5 23,5 75 1,95 2,2 2,75 12 Пром. Сок яблочный 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02 0 4 12 240 14 8 14 2,8 0 0 0 Итого за сбед 750 28,8 27,1 101,8 766,4 0,49 0,46 297,95 1,47 43,12 490,24 1761,33 218,22 116,17 421,39 9,44 53,9 11,11 182,09 Полдник 9 0,2 0,1 6,7 28,5 0 0,01 24,81 0 20,4 2,42 25,25 4,12	311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
У Пром. Хлеб ржано-пшеничный , 50 3,3 0,6 19,8 97,8 0,09 0,04 0 0 203 117,5 14,5 23,5 75 1,95 2,2 2,75 12 Пром. Сок яблочный 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02 0 0 4 12 240 14 8 14 2,8 0 0 0 Итого за обед 750 28,8 27,1 101,8 766,4 0,49 0,46 297,95 1,47 43,12 490,24 1761,33 218,22 116,17 421,39 9,44 53,9 11,11 182,09 Полдник 345,27 Компот из яблок и шипов- ника 200 0,2 0,1 6,7 28,5 0 0,01 24,81 0 20,4 2,42 25,25 4,12 1,52 1,7 0,33 0,2 0,03 0,8 1406 Пирожок с зелёным луком 1	267.66-	Крокеты с кабачком*	90		17,3	15,3	266,3		0,17		1,18						139,45			3,03	
Пром. Сок яблочный 200 1 0,2 20,2 86,6 0,02 0,02 0 0 4 12 240 14 8 14 2,8 0 0 0 0 Итого за обед 750 28,8 27,1 101,8 766,4 0,49 0,46 297,95 1,47 43,12 490,24 1761,33 218,22 116,17 421,39 9,44 53,9 11,11 182,09 Полдник 345,27 Компот из яблок и шипов- ника 200 0,2 0,1 6,7 28,5 0 0,01 24,81 0 20,4 2,42 25,25 4,12 1,52 1,7 0,33 0,2 0,3 0,8 ника 100 9,7 6,7 38,9 254,5 0,09 0,16 95,65 0,7 2,43 212,68 147,56 50,08 15,3 105,85 1,47 31,71 11,23 43,88	У																1		-		
Итого за обед 750 28,8 27,1 101,8 766,4 0,49 0,46 297,95 1,47 43,12 490,24 1761,33 218,22 116,17 421,39 9,44 53,9 11,11 182,09 Полдник 345,27 Компот из яблок и шипов- ника 200 0,2 0,1 6,7 28,5 0 0,01 24,81 0 20,4 2,42 25,25 4,12 1,52 1,7 0,33 0,2 0,03 0,8 406 Пирожок с зелёным луком 100 9,7 6,7 38,9 254,5 0,09 0,16 95,65 0,7 2,43 212,68 147,56 50,08 15,3 105,85 1,47 31,71 11,23 43,88	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный		3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0		117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Полдник 345,27 Компот из яблок и шипов- ника 406 Пирожок с зелёным луком 100 9,7 6,7 38,9 254,5 0,09 0,16 95,65 0,7 2,43 212,68 147,56 50,08 15,3 105,85 1,47 31,71 11,23 43,88	Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Полдник З45,27 Компот из яблок и шипов- ника 200 0,2 0,1 6,7 28,5 0 0,01 24,81 0 20,4 2,42 25,25 4,12 1,52 1,7 0,33 0,2 0,03 0,8 406 Пирожок с зелёным луком 100 9,7 6,7 38,9 254,5 0,09 0,16 95,65 0,7 2,43 212,68 147,56 50,08 15,3 105,85 1,47 31,71 11,23 43,88	Итого за	обед	750	28,8	27,1	101,8	766,4	0,49	0,46	297,95	1,47	43,12	490,24	1761,33	218,22	116,17	421,39	9,44	53,9	11,11	182,09
ника ика 406 Пирожок с зелёным луком 100 9,7 6,7 38,9 254,5 0,09 0,16 95,65 0,7 2,43 212,68 147,56 50,08 15,3 105,85 1,47 31,71 11,23 43,88																-	•			*	
ника ика 406 Пирожок с зелёным луком 100 9,7 6,7 38,9 254,5 0,09 0,16 95,65 0,7 2,43 212,68 147,56 50,08 15,3 105,85 1,47 31,71 11,23 43,88	345,27	Компот из яблок и шипов-	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
	L_ '	ника					,	<u> </u>						<u> </u>							
	406	Пирожок с зелёным луком	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
		и яйцом		<u></u> _														<u> </u>			

1				-					10	111	10	417	1 44		1 1 2	1 4 =	1 44			
1	2	3	4	5	6	1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Итого за		300	9,9	6,8	45,6	283	0,09	0,17	120,46	0,7	22,83	215,1	172,81	54,2	16,82	107,55	1,8	31,91	11,26	44,68
Итого за		1570	66,4	45,1	215,1	1533,1	0,81	1,05	528,28	2,7	145,4	912,34	2439,14	508,78	188,23	827,71	14,47	100,41	55,61	295,54
	2-я неделя																			
Завтрак																				
60	Салат из моркови с ябло-	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
	ками*																			
222	Пудинг из творога с рисом	150	24	10,7	15,8	255,4	0,05	0,27	53,61	0,21	0,24	57,49	132,82	174,95	28,33	244,64	0,72	12,24	33,07	44,48
326	Соус молочный сладкий	50	1,8	2,9	9,7	72	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за	завтрак	510	34,9	19,4	70	594,3	0,2	0,54	924,34	0,24	6,3	387,3	587,7	416,97	93,32	471,98	3,11	32,07	39,54	124,45
Обед																				
33	Салат «Дальневосточный»	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151,21	1,8	14,9	928,33	155,75	113,07	77,18	22,37	1,88	21433,94	1,95	8,98
99,21	Суп овощной «Летний»	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
54-12r	Каша пиённая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
239-У	Тефтели из рыбы под соусом	90	19,2	11,5	24	276,3	0,14	0,16	149,89	1,69	4,17	241,87	425,2	102,84	43,48	259,51	1,68	161,88	23,29	716,22
ľ	овощным																'	1		1
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за		750	34	24,1	108,9	787	0,54	0,49	488,46	3,59	38,97	2011,28	1085,49	306,84	209,51	514,77	7,92	21688,45	29,76	777,46
Полдник				•																
210-У	Омлет натуральный	100	9,2	10,9	1,8	142,5	0,04	0,29	126,66	1,61	0,16	83,26	118,94	66,62	10,96	141,72	1,56	16,7	19,48	44,64
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	Ó	Ó
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за		330	12,1	11,3	27,2	260	0,08	0,35	224,7	1,61	80,16	234,65	155,19	144,82	18,12	164,18	2,42	17,66	21,28	48,99
Итого за		1590	81	54,8	206,1	1641,3	0,82	1,38	1637,5	5,44	125,43	2633,23	1828,38	868,63	320,95	1150,93	13,45	21738,18	90,58	950,9
·		*		<u> </u>								· · · · · ·	·		·	·			لتستك	

Таблица 2. Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Возрастная категория: от 12 до 18 лет

			Пище	вые вец	цества	Энерге-	:		Витамин	ы					Минерал	іьные веі	цества			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	бел- ки, г	жи- ры, г	угле- воды, г	тичес- кая цен- ность, ккал	B1	B2	A	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедели	ьник, 1-я неделя									·				_						
Завтрак																		•		
54-13	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порция- ми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28

S4-16 Kauma - Alphys Rese 250 6,2 7.4 30 211,2 0.99 0.17 33,95 0.8 0.66 419,69 195,89 171,61 33,85 154,62 0.65 62,36 5.12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Set 21th Какво с молюмом 200	54-16ĸ	Каша «Дружба»	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17										-		38,9
Пром. Хмеб пишенунандй 70 5,3 0,6 84,4 164,1 0,08 0,02 0 0 0 349,3 65,1 14 9,8 45,5 0,77 2,24 4,2			200			12,5															38,25
Бтого за завтряк 550 20,9 24,7 77 613,5 0,22 0,42 148,2 0,4 1,48 982,44 501,92 531,69 84,97 435,4 2,73 76,5 14,61	Пром.	Хлеб пшеничный	. 70				164,1				0	0									10,15
Обедительной Обе	Итого за	завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48			531.69						87,58
13 Овощная нарежкав* 100 1,1 0,2 3,4 19,4 0,05 0,04 105,17 0 22,5 6,63 242,17 26,67 19,83 37,17 0,51 2,64 0,35					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·		<u>, </u>					·	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		1				1,	1 01,00
SO2-97 Каша гречевая рассыпиа- тава 180 9,3 8,4 40,6 275,3 0,24 0,13 26,86 0,12 0 37 248,42 16,27 155,82 204,73 4,57 2,57 4	13	Овощная нарезка*			0,2	3,4	19,4	0,05	0,04	103,17	0	22,5	6,63	242,17	26,67	19,83	37,17	0,81	2,64	0,35	26,17
31.3 Сулг-машия домашияя 250 7,1 9 15,1 16,9 0,05 0,86 0,11 0,57 18,54 81,36 13,21 8,59 64,41 0,74 2,59 2,58 33,1 III Виточак «Дегские», тушён 90 16,3 16,2 15,5 273,2 0,09 0,19 82,8 0,74 4,06 126,75 328,49 89,69 28,9 186,85 2,82 14,78 3,38 343-У Комиог из фруктовой ягод. 200 0,5 0,1 12,8 54,6 0,01 0,02 18,66 0 16,62 5,91 155,54 62,38 14,99 15,25 0,57 0,36 0,23 Игого за обод 880 38,3 34,6 111,2 909,8 0,54 0,48 249,55 0,97 43,5 144 17,4 28,2 90 2,34 2,64 3,3 Игого за обод 880 38,3 34,6 111,2 909,8 1,54 0,49	302-У	- · · · ·	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73				18,21
33,1 III Виточки «Детские», туплён нае с овощами выс оващами выс	1177		מבמ	77.1		121	1/0.0	0.05	0.05	10.06	0.11	0.55	10 51	01.71	1 2 0 4	0 40					<u> </u>
забут Компот из фруктовой ягод- пой смеси 200 0,5 0,1 12,8 54,6 0,01 0,02 18,66 0 16,62 5,91 155,54 62,38 14,99 15,25 0,57 0,36 0,23 Пром. Хлеб ржаво-тшеничный 60 4 0,7 23,8 117,4 0,1 0,05 0 0 243,6 141 17,4 28,2 90 2,34 2,64 3,3 Итого за обед 880 38,3 34,6 111,2 99,8 0,54 0,48 249,55 0,97 43,75 438,43 1196,98 22,562 236,33 598,41 11,85 25,58 1,38 10,70 1,67 29,3 0,01 1,01 1,5 0 2 9,9 115,43 7,08 39,84 11,85 2,9 1,4 0,2 0,6 0 0 1 0,13 1 0,13 1 0,14 0 1,9 11,14 0,0 0,9 1,14																					41,68
Ной смеси Наминара Н	33,1 111		90	10,3	16,2	15,5	275,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88
Пром. Хлеб ржано-тшеничный 60 4 0,7 23,8 117,4 0,1 0,05 0 0 0 243,6 141 17,4 28,2 90 2,34 2,64 3,3	343-У	Компот из фруктовой ягод-	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Игото за обед 880 38,3 34,6 111,2 999,8 0,54 0,48 249,55 0,97 43,75 438,43 1196,98 225,62 236,33 598,41 11,85 25,58 13,84 Полдник 21 Яблоко печёное 50 0,2 0,2 6,7 29,3 0,01 0,01 1,15 0 2 9,9 115,43 7,08 3,92 4,79 0,96 1 0,13 342-У Компот из консервирован- ных плодов 200 0,4 0 29,5 119,6 0,01 0,01 1,17 0 0,54 7,98 90,89 29,04 5,22 9,14 0,26 0 0 410-У Ватрушка с гворогом 100 10,8 5,4 41,9 259,9 0,08 0,1 21,71 0,07 0,08 71,16 96,7 59,4 14,76 105,7 0,79 4,17 10,72 Игото за день 1780 70,6 64,9 266,3 1																		,	,	'	'
Полдник Пол	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный								_				141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
21 Яблоко печёное 50 0,2 0,2 0,2 0,1 29,3 0,01 0,01 1,5 0 2 9,9 115,43 7,08 3,92 4,79 0,96 1 0,13 342-У Компот из консервирован- или из консервирован- вых илодов 100 10,8 5,4 41,9 29,9 0,08 0,1 0,7 9,9 115,43 7,08 3,92 2,914 0,26 0 0 410-У Ватрушка с творогом 100 10,8 5,4 41,9 29,9 0,08 0,1 21,71 0,07 0,08 71,16 96,7 59,4 14,76 105,7 0,79 4,17 10,72 Игого за полдник 350 11,4 5,6 78,1 408,8 0,1 0,12 34,91 0,07 2,62 89,04 303,02 95,22 23,9 119,63 2,01 5,17 10,78 Игого за полдник 178 0,6 0,2 13,24 2,62 89,04	Итого за	обед	880	38,3	34,6	111,2	909,8	0,54	0,48	249,55	0,97	43,75	438,43	1196,98	225,62	236,33	598,41	11,85	25,58	13,84	166,24
342-У ных плодов Компот из консервирован- ных плодов 200 0,4 0 29,5 119,6 0,01 0,01 11,7 0 0,54 7,98 90,89 29,04 5,22 9,14 0,26 0 0 410-У Итого за полдник Ватушка с творогом 100 10,8 5,4 41,9 259,9 0,08 0,1 21,71 0,07 0,08 71,16 96,7 59,4 14,76 105,7 0,79 4,17 10,72 Итого за полдник 350 11,4 5,6 78,1 408,8 0,1 0,12 34,91 0,07 2,62 89,04 303,02 95,52 23,9 119,65 2,01 5,17 10,85 Итого за день 1780 70,6 64,9 266,3 1932,1 0,86 1,02 432,66 1,44 47,85 1509,91 2001,92 852,83 345,2 119,65 2,01 5,71 10,70 39,3 Вторник, 1-я неделя 350 0,8 2,4																					
Ных плодов 100 10,8 5,4 41,9 259,9 0,08 0,1 21,71 0,07 0,08 71,16 96,7 59,4 14,76 105,7 0,79 4,17 10,72		Яблоко печёное			0,2						0				7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
410-У Ватрушка с творогом 100 10,8 5,4 41,9 259,9 0,08 0,1 21,71 0,07 0,08 71,16 96,7 59,4 14,76 105,7 0,79 4,17 10,72 Игого за день 1780 70,6 64,9 266,3 1932,1 0,86 1,02 432,66 1,44 47,85 1509,91 2001,92 85,28 345,2 1151,44 16,59 107,05 39,3 Вторник, 1-я неделя Завтрак 330 Соус сметанный 30 0,8 2,4 2,3 33,9 0,01 0,02 11,39 0 0,06 50,01 25,61 22,91 2,48 15,11 0,07 2,06 0,29 54-23гн Кофейный напиток с моло-ком 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0,13 13,29 0 0,52 38,55 183,98 148,32 30,67 106,79 1,06 9 1,76 ком 11ром. 56,000 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0,13	342-У		200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
Итого за полдник 350 11,4 5,6 78,1 408,8 0,1 0,12 34,91 0,07 2,62 8,94 303,02 95,52 23,9 119,63 2,01 5,17 10,85 Итого за день 1780 70,6 64,9 266,3 1932,1 0,86 1,02 432,66 1,44 47,85 1509,91 2001,92 852,83 345,2 1151,44 16,59 107,05 39,3 Вторник, 1-я неделя 330 Соус сметанный 30 0,8 2,4 2,3 33,9 0,01 0,02 11,39 0 0,06 50,01 25,61 22,91 2,48 15,11 0,07 2,06 0,29 54-23гн Кофейный напиток с моло-ком 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0,13 13,29 0 0,52 38,55 183,98 148,32 30,67 106,79 1,06 9 1,76 ком 10 7,2 10,9 4	410-У		100	10.8	5.4	41.9	259.9	0.08	0.1	21.71	0.07	0.08	71.16	96.7	59.4	14.76	105.7	0.79	4.17	10.72	23,1
Итого за день 1780 70,6 64,9 266,3 1932,1 0,86 1,02 432,66 1,44 47,85 1509,91 2001,92 852,83 345,2 1151,44 16,59 107,05 39,3 Вторник, 1-я неделя Завтрак 330 Соус сметанный 30 0,8 2,4 2,3 33,9 0,01 0,02 11,39 0 0,06 50,01 25,61 22,91 2,48 15,11 0,07 2,06 0,29 54-23гн Кофейный напиток с моло- ком 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0,13 13,29 0 0,52 38,55 183,98 148,32 30,67 106,79 1,06 9 1,76 394-У Вареники с картофелем 150 7,2 10,9 40,1 287,1 0,12 0,1 33,28 0,2 5,4 136,99 372,93 50,35 23,89 102,18 1,23 7,18 4,29 Пром. Яблоко 120																					
Завтрак Завтрак Завтрак Завтрак Зорованный Зорованный Зорования Зор			1780																		280,92
Завтрак Завтрак Завтрак Завтрак Зоружент вородной вородного вородной вородном воро	Propyrer	1g 170707g												1			<u> </u>			l	<u> </u>
330 Соус сметанный 30 0,8 2,4 2,3 33,9 0,01 0,02 11,39 0 0,06 50,01 25,61 22,91 2,48 15,11 0,07 2,06 0,29 54-23гн Кофейный напиток с моло- ком 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0,13 13,29 0 0,52 38,55 183,98 148,32 30,67 106,79 1,06 9 1,76 394-У Вареники с картофелем 150 7,2 10,9 40,1 287,1 0,12 0,1 33,28 0,2 5,4 136,99 372,93 50,35 23,89 102,18 1,23 7,18 4,29 Пром. Жаб пшеничный 50 3,8 0,4 24,6 117,2 0,06 0,02 0 0 249,5 46,5 .10 7 32,5 0,55 1,6 3 Итого за завтрак 550 16,2 17,1 90 577,5 0,26		Итого за полдник 350 11,4 5,6 78,1 408,8 0,1 0,12 34,91 0,07 2,62 89,04 303,02 95,52 23,9 119,63 2,01 5,17 10,85 27,1 Итого за день 1780 70,6 64,9 266,3 1932,1 0,86 1,02 432,66 1,44 47,85 1509,91 2001,92 852,83 345,2 1151,44 16,59 107,05 39,3 280,93 Эторник, 1-я неделя																			
54-23гн Кофейный напиток с молоком 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0,13 13,29 0 0,52 38,55 183,98 148,32 30,67 106,79 1,06 9 1,76 394-У Вареники с картофелем 150 7,2 10,9 40,1 287,1 0,12 0,1 33,28 0,2 5,4 136,99 372,93 50,35 23,89 102,18 1,23 7,18 4,29 Пром. Яблоко 120 0,5 0,5 11,8 53,3 0,04 0,02 6 0 12 31,2 333,6 19,2 10,8 13,2 2,64 2,4 0,36 Пром. Хлеб пшеничный 50 3,8 0,4 24,6 117,2 0,06 0,02 0 0 249,5 46,5 .10 7 32,5 0,55 1,6 3 Итого за завтрак 550 16,2 17,1 90 577,5 0,26 0,29		Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50.01	25,61	22,91	2,48	15.11	0.07	2,06	0.29	4,04
ком зод-У Вареники с картофелем 150 7,2 10,9 40,1 287,1 0,12 0,1 33,28 0,2 5,4 136,99 372,93 50,35 23,89 102,18 1,23 7,18 4,29 Пром. Яблоко 120 0,5 0,5 11,8 53,3 0,04 0,02 6 0 12 31,2 333,6 19,2 10,8 13,2 2,64 2,4 0,36 Пром. Хлеб пшеничный 50 3,8 0,4 24,6 117,2 0,06 0,02 0 0 249,5 46,5 10 7 32,5 0,55 1,6 3 Итого за завтрак 550 16,2 17,1 90 577,5 0,26 0,29 63,96 0,2 17,98 506,25 962,62 250,78 74,84 269,78 5,55 22,24 9,7 Обец 17 Нарезка овощная «Ассортим» 100 1,2 0,1 3,7 <td></td> <td></td> <td>200</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>20</td>			200								0										20
Пром. Яблоко 120 0,5 0,5 11,8 53,3 0,04 0,02 6 0 12 31,2 333,6 19,2 10,8 13,2 2,64 2,4 0,36 Пром. Хлеб пшеничный 50 3,8 0,4 24,6 117,2 0,06 0,02 0 0 0 249,5 46,5 .10 7 32,5 0,55 1,6 3 Итого за завтрак 550 16,2 17,1 90 577,5 0,26 0,29 63,96 0,2 17,98 506,25 962,62 250,78 74,84 269,78 5,55 22,24 9,7 Обед 17 Нарезка овощная «Ассорти»* 100 1,2 0,1 3,7 20,8 0,04 0,04 48,67 0 26,67 8 243,67 28,33 16,67 33 0,7 2,67 0,33 82-У Борщ со свежей капустой кап		ком]			1	,	•		,	,		,	'		, , ,		-,	
Пром. Яблоко 120 0,5 0,5 11,8 53,3 0,04 0,02 6 0 12 31,2 333,6 19,2 10,8 13,2 2,64 2,4 0,36 Пром. Хлеб пшеничный 50 3,8 0,4 24,6 117,2 0,06 0,02 0 0 249,5 46,5 10 7 32,5 0,55 1,6 3 Итого за завтрак 550 16,2 17,1 90 577,5 0,26 0,29 63,96 0,2 17,98 506,25 962,62 250,78 74,84 269,78 5,55 22,24 9,7 Обед 17 Нарезка овощная «Ассорти»* 100 1,2 0,1 3,7 20,8 0,04 0,04 48,67 0 26,67 8 243,67 28,33 16,67 33 0,7 2,67 0,33 100 1,2 0,1 3,6 129,8 0,05 0,05 162,79<	394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
Пром. Хлеб пшеничный 50 3,8 0,4 24,6 117,2 0,06 0,02 0 0 249,5 46,5 10 7 32,5 0,55 1,6 3 Итого за завтрак 550 16,2 17,1 90 577,5 0,26 0,29 63,96 0,2 17,98 506,25 962,62 250,78 74,84 269,78 5,55 22,24 9,7 Обед 17 Нарезка овощная «Ассор- ти»* 100 1,2 0,1 3,7 20,8 0,04 0,04 48,67 0 26,67 8 243,67 28,33 16,67 33 0,7 2,67 0,33 82-У Борщ со свежей капустой и картофелем 250 6,4 5,6 13,6 129,8 0,05 0,05 162,79 0 10,66 24,18 399,56 38,65 28,06 58,13 1,28 6,51 0,55 304-У Рис отварной 180 4,2 5,2	Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6											9,6
Итого за завтрак 550 16,2 17,1 90 577,5 0,26 0,29 63,96 0,2 17,98 506,25 962,62 250,78 74,84 269,78 5,55 22,24 9,7 Обед 17 Нарезка овощная «Ассорти»* 100 1,2 0,1 3,7 20,8 0,04 0,04 48,67 0 26,67 8 243,67 28,33 16,67 33 0,7 2,67 0,33 82-У Борщ со свежей капустой и картофелем 250 6,4 5,6 13,6 129,8 0,05 0,05 162,79 0 10,66 24,18 399,56 38,65 28,06 58,13 1,28 6,51 0,55 304-У Рис отварной 180 4,2 5,2 42,9 235 0,04 0,03 19,44 0,09 0 7,64 54,58 6,01 27,67 84,88 0,57 0,89 8,51 295- У Котлета куриная* 100	Пром.	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	.10	7		0,55	1,6		7,25
17 Нарезка овощная «Ассорти»* 100 1,2 0,1 3,7 20,8 0,04 0,04 48,67 0 26,67 8 243,67 28,33 16,67 33 0,7 2,67 0,33 82-У Борщ со свежей капустой и картофелем 250 6,4 5,6 13,6 129,8 0,05 0,05 162,79 0 10,66 24,18 399,56 38,65 28,06 58,13 1,28 6,51 0,55 и картофелем 180 4,2 5,2 42,9 235 0,04 0,03 19,44 0,09 0 7,64 54,58 6,01 27,67 84,88 0,57 0,89 8,51 295- У Котлета куриная* 100 19 25,7 25,1 407,6 0,16 0,3 100,73 2,22 7,66 453,79 311,21 176,62 31,17 218,77 3,52 24,64 5,29	Итого за	завтрак	550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55		9,7	81,98
ти»* 82-У Борщ со свежей капустой и картофелем 250 6,4 5,6 13,6 129,8 0,05 0,05 162,79 0 10,66 24,18 399,56 38,65 28,06 58,13 1,28 6,51 0,55 и картофелем 180 4,2 5,2 42,9 235 0,04 0,03 19,44 0,09 0 7,64 54,58 6,01 27,67 84,88 0,57 0,89 8,51 295- У Котлета куриная* 100 19 25,7 25,1 407,6 0,16 0,3 100,73 2,22 7,66 453,79 311,21 176,62 31,17 218,77 3,52 24,64 5,29	Обед															<u>' </u>	-				
82-У Борщ со свежей капустой и картофелем 250 6,4 5,6 13,6 129,8 0,05 0,05 162,79 0 10,66 24,18 399,56 38,65 28,06 58,13 1,28 6,51 0,55 304-У Рис отварной 180 4,2 5,2 42,9 235 0,04 0,03 19,44 0,09 0 7,64 54,58 6,01 27,67 84,88 0,57 0,89 8,51 295- У Котлета куриная* 100 19 25,7 25,1 407,6 0,16 0,3 100,73 2,22 7,66 453,79 311,21 176,62 31,17 218,77 3,52 24,64 5,29	17		100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
304-У Рис отварной 180 4,2 5,2 42,9 235 0,04 0,03 19,44 0,09 0 7,64 54,58 6,01 27,67 84,88 0,57 0,89 8,51 295- У Котлета куриная* 100 19 25,7 25,1 407,6 0,16 0,3 100,73 2,22 7,66 453,79 311,21 176,62 31,17 218,77 3,52 24,64 5,29	82-У	Борщ со свежей капустой	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
295- У Котлета куриная* 100 19 25,7 25,1 407,6 0,16 0,3 100,73 2,22 7,66 453,79 311,21 176,62 31,17 218,77 3,52 24,64 5,29	304-V		180	4.2	5.2	42.9	235	0.04	0.03	19.44	0.09	0	7.64	54.58	6.01	27.67	84.88	0.57	0.89	8 51	32
																					110,54
1 15 KOMHOT ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ 200 0.1 0.1 0.4 26.8 0 0 0 1.54 0 1.52 5.58 45.77 76.77 5.18 5.67 0.25 0.4 0.04	15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0,10	0,5	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
Пром. Хлеб ржано-пшеничный 60 4 0,7 23,8 117,4 0,1 0,05 0 0 0 243,6 141 17,4 28,2 90 2,34 2,64 3,3																					14,4
										_		-									
Полдник		···	··		·,	,- ,	· -	, ,			. ,	,			,	,	1,	1	,		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	177	10	10	20	0.1
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	16	17 41,53	18 0,66	19 27,8	20 2,19	21 19,91
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,00	0,03	72,09	0,11	1,9	1,06	114,26							
	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,01	0,02	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
	полдник	350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,07	93,38	0,02				21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
Итого за		1790	62,4	66,5	270,6	1929,3	0,18	1,11	545,4	3,9	8,61 79,68	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7
	-я неделя	1790	02,4	00,3	270,0	1747,3	1 0,96	1,11	343,4	3,9	19,00	1756,39	2837,39	681,76	245,43	903,59	16,78	132,95	32,61	350,83
Завтрак	я неделя				 															
60	Салат из моркови с ябло-	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17.40	04.07	0.64		1 01	0.47
"	ками*	00	0,0	1,5	', '	49,3	0,03	0,03	040,19	"	3,13	12,02	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
219- У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0.07	1 5 55	47.65	58,47
330	Соус сладкий сметанный -	$\frac{-170}{60}$	2	5,3	8,2	88,4	0,03	0,07	27,79	0,10	0,31	105,5	69,72	58,19			0,97	15,57	43,65	
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0,02	0,07	1.08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	6,89 9,28	43,86 17,38	1,68	5,46	0,94	12,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39		1.00	0,02	0,4
Итого за		550	41,2	23	75,9	675,8	0,07	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	325,58	76,96	449,07	0,66	1,92	3,6	8,7
Обед	завтрак	330	41,4	23	13,5	073,0	0,2	0,49	711	0,10	7,40	4/3,30	405,92	343,38	16,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07
50,08	Салат из свёклы с сыром	100	7,1	12,5	7,6	171	0,03	0,11	66,73	0,24	8,84	242,37	271,6	252,07	27,82	162,37	1 46	C 07	4.07	4777
87-Y	Щи из свежей капусты	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0,24	10						1,46	6,07	4,23	17,33
01-3	с картофелем	230	3,5	0,0	0,5	115,7	0,05	0,04	131,20	'	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
54-1r	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0.00	24,92	0.07	147
280-У	Фрикадельки «Школьные»	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	0,88	11,17	0,07	14,3 27,51
200-7	В соусе	70	0,5	**	15,1	100,0	0,00	0,12	50,11	0,70	2,39	00,03	113,11	04,5	14,21	101,09	1,03	11,17	1,91	27,51
349	Компот из смеси сухофрук-	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
517	тов	200	0,-	"	21,0	00,1	"	"	14	"	0,12	0,1	0,50	39,99	1,/1	3,41	0,00	U	"	'
Пром.	Хлеб ржано-пщеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за		880	31,9	36,7	117,5	927,6	0,39	0,43	303,73	1,61	23,85	738,18	933,05	542,89	97,62	444,2	6,99	48,48	9,74	97,02
Полдник						, -	1 ->	-,	,			100,20	1 200,00	0 1,0,	77,04	1	0,22		7,11	77,02
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
406	Пирожок с фруктовой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
	начинкой		-,-	-,-	,.		,,,,,	5,55	,	0,07	٥,	15,00	120,00	20,7 1	10,51	00,11	1,07	4,75	5,55	10,00
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Итого за		350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34
Итого за		1780	79,7	63,5	263	1941,9	0,7	1	1239,83	1,84	53,55	1248,99	1904,36	923,96	199,02	971,91	15,59	77,76	61.58	222,43
	1-я неделя			, ,		,	, ,				,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			,	1		,	02,00	
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная ов-	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
	сяная		-,-			,	,	,	,	, , , ,	-,	,	,	,	0.,		2,00	12,0	1 1,0 1	11,00
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
	Лепёшка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	O O	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за	завтрак	550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,36	0,37	0,6	299,87	409,09	303,55	92,75	366,34	3,32	15,98	22,43	65,78
Обед							•				I	,		7 1			-,	,,,		,
16	Овощи натуральные, пор-	100	2,1	0,4	10,2	52,2	0,01	0,04	0	0	1,92	304	0	4,4	0	43,5	0,35	0	0	0
	ционно, кукуруза			,,,,	'		^==	,			, -			-,-	-	,-	-,			- T
							1			!	t									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
520,08	Картофельное пюре с мас- лом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18
279-У	Тефтели «Детские» с ово- щами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за	обед	890	32,8	40,6	100,6	898	0,46	0,55	463,77	1,46	58,25	2362,13	1850,63	305,92	142,8	518,74	9,09	269,36	8,75	177,91
Полдник			·	, ,	·		<u>' </u>			·				,			- ,		, 5,.5	
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	Ô	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
377	Чай чёрный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
Итого за	полдник	360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	111,76	0,74	11,07	370,95	529,15	151,62	39,64	169,15	3,79	56,32	12,11	67,76
Итого за	день	1800	66,1	73,4	254,4	1940	0,92	1,04	654,89	2,57	69,92	3032,95	2788,87	761,09	275,19	1054,23	16,2	341,66	43,29	311,45
Пятница,	1-я неделя						•												·	
Завтрак										7							·····			
54-1o	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за	завтрак	580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270,45	2,91	17,09	624,24	789,59	245,05	92,5	354,21	5,61	57,21	39,08	93,61
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассор- ти»*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
234-У	Котлеты рыбные, запечённые под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
392,32- У	Пельмени «Детские» отвар- ные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67
343-У	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8.	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2 .	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за	обед	880	47,7	40,4	145,6	1137,7	0,54	0,53	235,64	3	54,98	690,8	1294,97	329,52	155,27	643,27	9,42	149,98	37,18	618,92
Полдник																				
401-У	Оладьи «Домашние» с мас- лом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Пром.	Ряженка 2,5 %	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Итого за	полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
Итого за		1810	86,8	85,9	265,1	2180,6	0,9	1,58	578,17	6,04	73,06	1478,57	2555,91	916,65	296,29	1308,34	16,19	237,72	84,29	785,38
Суббота,	1-я неделя																			<u> </u>

1	2.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1 17	10	10	1 20	01
Завтрак			4	J	0	1	0		10	11	14	15	14	15	10	17	18	19	20	21
54-1 ₃	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порция- ми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36,31
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11.7	2,29	38,25
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
Итого за		550	22,6	25,2	83,7	651,3	0,21	0,44	151,33	0,41	1,54	739,88	521,16	516,97	74,64	420,43	2,6	43,11	12	84,99
Обед			·	·	·					·····			1,	,,,,,	,	1	1 70	10,11		1 0 2,77
54-3c	Рассольник «Ленинград- ский»	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
53,27	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,41	0,1	0	18,55	80,81	49,56	32,54	93,31	1,08	2,03	1,14	12,82
239,44 Ш	Закуска «Рыба, тушённая в томате, с овощами»	100	19,5	14,7	17,2	279,2	0,16	0,18	268,31	2,21	8,6	321,71	502,4	119,85	48,04	273,13	2,11	192,08	23,98	788,98
267,71- У	Шницель «Тотоша», запечённый с овощами	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	236,56	3,44	20,51	4,92	53,07
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за	обед	850	53,6	50,7	112,9	1123,7	0,61	0,61	615,46	3,89	100,56	1016,85	1494,02	484,39	167,26	760,2	10,39	238,01	34,28	904,62
Полдник																				<u> </u>
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
Итого за		350	9,4	6,9	44	275,9	0,12	0,11	112,16	0,02	15,28	313,83	435,72	43,6	28,98	115,98	1,85	45,83	2,82	49,22
Итого за		1750_	85,6	82,8	240,6	2050,9	0,94	1,16	878,95	4,32	117,38	2070,56	2450,9	1044,96	270,88	1296,61	14,84	326,95	49,1	1038,83
	ник, 2-я неделя																			
Завтрак																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
396	Блины со сгущённым моло- ком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за	вавтрак	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	0,45	57,87	0	85,46	292,75	875,27	391,3	77,91	338,96	5,14	18,9	11,09	78,68
Обед				•																
20,14	Салат из свёклы с маслом растительным	100	1,4	2,6	8,4	62,5	0,02	0,04	1,9	0	9,5	172,73	273,63	36,38	20,97	41,15	1,34	19,98	0,67	19
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
299-У	Крокеты «Детские»	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за	обед	890	39,5	35	127,5	983,5	0,46	0,54	450,82	2,2	54,06	1092,09	1183,38	406,24	115,87	474,17	9,48	119,76	8,7	145,31
Полдник			·	•	·	,	1 /	, .,							,		7,20	117,10		110,01
3003,03	Драники	50	1,7	4 .	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
456,31	Пирожок печёный мясо- овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
Итого за	полдник	360	13,8	13,6	59,9	416,2	0,2	0,15	35,49	0,08	16,91	268,72	662,81	57,2	38,33	168,26	3,11	37,86	5,08	61,11
Итого за	день	1800	72,6	63,1	311	2101,6	0,97	1,14	544,18		156,43	1653,56	2721,46	854,74	232,11	981,39	17,73	176,52	24,87	285,1
Вторник,	2-я неделя					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							1	,			,	,	,0 -	
Завтрак								-												
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740.02- y	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за	завтрак	550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,07	0,32	0,67	465,71	363,71	319,44	73,81	317,36	2,73	50,61	9,7	57,67
Обед								*					······································			1			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
13	Овощная нарезка*	100	1,1	0,2	3,4	19,4	0,05	0,04	103,17	0	22,5	6,63	242,17	26,67	19,83	37,17	0,81	2,64	0,35	26,17
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
391-У	Пельмени «Детские» отвар- ные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметанно-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за	обед	810	36,9	35,9	94,1	847,3	0,46	0,42	316,05	1,4	37,54	932,16	1126,72	272,95	115,81	445,24	9,87	59,96	11,51	147,71
Полдник																				
	Яблоко печёное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
Итого за		350	8,9	7,1	46,5	285,5	0,1	0,08	15,34	0,02	5,83	323,21	398,39	105,43	23,94	98,97	2,44	45,61	2,78	38,94
Итого за		1710	64,7	60,2	233,5	1734	0,85	0,76	407,46	1,74	44,04	1721,08	1888,82	697,82	213,56	861,57	15,04	156,18	23,99	244,32
Среда, 2-	я неделя																			
Завтрак							1			_										
1	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
394-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
Пром.	Хлеб пшеничный	30 120	2,3 0,5	0,2 0,5	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6

11.

																	·			·
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Итого за	завтрак	550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100,05	0,35	13,81	464,3	862,28	413,35	87,36	436,04	5,33	26,17	30,03	106,14
Обед	10 *	100	1 7 77	17.4	40	55 A	0.05	0.04	10.45		45.5	1 44 45	1 000 00	## AP	7-2-2-2			T	T	
0,05-У	Закуска овощная*	100	1,7	3,4	4,9	57,4	0,03	0,04	19,45	0	43,5	141,67	292,99	51,03	15,91	30,55	0,62	16,21	0,31	12,83
102-У	Суп картофельный с горо-	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
54-26г	XOM	180	7.0	6.0	71.0	201,4	0.05	0.04	700 40		1 50	000 71	111 05	00.00	71.70	00.04		0.5.05		
23-У	Рис с овощами	100	3,8 19,7	6,8 18,9	31,2 19,2	325,5	0,05	0,04	322,42	0 1,22	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
375,01	Наггетсы «Детские»* Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07
		60	4	0,1	23,8	117,4		0,02	1,08	0	1,8 0	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	890	38,7	35,8	103,1	890,2	0,1		558,71	1,22	_	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Полдник		890	36,1	23,0	103,1	890,2	0,47	0,44	338,71	1,22	56,23	958,53	1281,82	230,92	146,56	512,99	9,9	64,4	17,64	222,67
		50	0.7	0.2	6	26 5	1 0 02	0.01	7 25		176	0.77	1100	10 55		0.5	0.47			1 6 05
102,20 338	Фруктовая нарезка	200	0,3	0,2	6,2	26,5 26,4	0,02	0,01	3,25 0,89	0	17,5 2,92	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
406	Компот из яблок и лимона	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,01	0,01	21,85	0,07		5,97	74,02 126,59	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
400	Пирожок с фруктовой начинкой	100	3,3	3,4	45,4	445,4	0,07	0,05	21,00	0,07	0,72	13,68	120,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
Итого за		350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54
Итого за		1790	74,4	65,7	264,6	1946.6	0,81	1,02	684,75	1,64	91,18	1452,25	2463,51	693,57	253,57	1018,36	17,48	95,01	51,31	353,35
	день 2-я неделя	1770	17,7	03,7	204,0	1740,0	0,01	1,02	004,73	1,04	71,10	1432,23	1 2403,31	053,37	233,31	1010,30	17,40	95,01	31,31	333,33
Завтрак	2-я неделя	**																		
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0.06	33
54-1r	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,04	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели «Детские» с ово-	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28
47,7	щами тушёными*	00	12,5	10,0	**,*	200,7	0,07	0,15	107,0	0,22	4,00	240,50	270,00	10,00	20,02	131,63	2,33	40,55	2,01	1 31,20
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32.4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за		550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334,0	1,08	49,04	716,21	638,63	292,78	79,81	289,5	6,34	66,24	6,56	108,45
Обед	Juni			,_	, , , , ,		,,_,	0,20	2002,0		12,01	1 1 20,22	1 000,00	272,10	12,01	407,5	0,01	00,21	0,50	100,43
302-У	Каша гречневая рассыпча-	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
002	тая	200	-,-	-,-	,-	,-	,	-,		-,			,	20,21	100,02	201,10	1,07	2,07		10,21
103	Суп картофельный с мака-	250	6,7	.6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
	ронными изделиями			,			, ,	,	,		,	,		,		,	٠,,	-,, -	,	0 2,0
54-6o	Яйцо варёное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
280-У	Фрикадельки «Детские»*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктово-	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
	ягодной смеси		-,-	,	'	,	,	, í	,	.,	,,				,,	,	,,,,	0,00	0,20	-,-
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за		810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	1206,31	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62
Полдник										-			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					· · · · ·		,
401-У	Оладьи «Домашние» с мас-	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
	лом сливочным											-			,		Í			´
Пром.	Ряженка 2,5 %	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Итого за	полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
Итого за	цень	1710	73,9	74,9	273	2061,6	1,07	1,31	1782,0	3,72	80,92	1271,05	2316,29	792,53	351,53	1140,3	18,57	125,93	32,48	307,92



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	, 2-я неделя		1						10	1 11	14	13	1 14	13	10	17	10	19	20	- 21
Завтрак				_																
219- Y	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0,23	0.01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2.4	5,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
Итого за	завтрак	560	35,1	14,4	82,8	602,1	0,17	0,41	101,6	0.14	15,79	288,3	728,09	318,7	97,75	368,55	3,86	15,33	42,16	62,78
Обед					·	<u> </u>	.11		·	. ,	7		1	1 7.	21,10	, 000,00		20,00	12,10	02,70
17	Нарезка овощная «Ассор- ти»*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
54-6c	Суп картофельный с клец- ками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
267.66- У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за	обед	890	34	31,2	118,9	891,9	0,58	0,56	362,69	1,67	58,21	591,1	2124,56	260,59	141,35	502,77	10,82	65,46	13,34	217,79
Полдник																		·		
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
406	Пирожок с зелёным луком	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	и яйцом																			
Итого за	полдник	350	12,5	12,1	61,1	403,5	0,16	0,26	202,48	0,81	86,83	408,28	428,04	132,64	31,34	150,34	2,66	59,51	13,42	63,79
Итого за	<u>' ' </u>	1800	81,2	57,6	267	1911	0,96	1,26	611,54	3,04	103,23	1288,44	3297,69	643,92	269	1020,4	17,15	140,5	68,95	345,16
	2-я неделя											1								
Завтрак							1													
60	Салат из моркови с ябло-	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
000	ками*	100	00.0	10.0	10	706.4	0.05	0.77	64.774	0.05		40.00	4.50.50							
326	Пудинг из творога с рисом	180 60	28,8	12,8	19	306,4	0,06	0,33	64,34	0,25	0,29	68,99	159,38	209,94	34	293,56	0,86	14,69	39,68	53,37
54-21гн	Соус молочный сладкий	200	2,1 4,7	3,5 3,5	11,6	86,4	0,02	0,07	15,23	0,04	0,28	21,04	72,41	58,71	7,41	47,55	0,13	4,95	1,29	12,2
Пром.	Какао с молоком Хлеб пшеничный	<u></u>	3,8	0,4	12,5 24,6	100,4 117,2	0,04	0,16	17,25 0	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Итого за		550	40	22,1	75,1	659,7	0,06	0,61	937,61	0,29	0 6,4	249,5 402,3	46,5	10	100.00	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Обед	завтрак	330	40	22,1	13,1	039,1	0,21	0,01	937,01	0,29	0,4	402,3	626,33	461,74	100,22	528,82	3,27	35,34	46,36	135,37
33	Салат «Дальневосточный»	100	1,6	4,1	27,1	151,8	0,13	0,35	252,01	3	24,83	1547,22	259,59	188,45	128,63	37,29	3,14	35723,24	7.24	14.00
99,21	Суп овощной «Летний»	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	3,24 0,28	14,96 20,67
54-12r	Каша пшённая рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	0,21	0,03	25,56	0,12	0	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91
239-У	Тефтели из рыбы под со-	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	0,03	166,55	1,88	4,64	268,74	472,45	114,27	48,32	288,35	1,86	179,87	25,87	795,8
	усом овощным	100	,0	12,0	20,0	507	0,10	0,21	100,00	1,00	7,07	200,1 1	x12,-13	117,41	70,32	400,33	1,00	119,01	23,67	193,0
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0.02	0,03	3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2.64	3,3	14,4
-	·							,	· -								,		-,-	,, .

) j

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 ·	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Итого за	обед	840	38,7	28,4	133,4	943,2	0,65	0,65	610,18	5	49,37	2728,12	1280,95	406,35	278,97	597,7	10,03	36000,71	34,47	868,74
Полдник																				
210-У	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	0,43	189,99	2,41	0,23	124,89	178,41	99,92	16,44	212,58	2,34	25,05	29,22	66,96
15	Напиток абрикосовый	200	0,8	0,1	23,2	97,2	0,18	0,25	214,2	1,26	10	2,3	253,2	24,68	6,96	22,62	0,61	1	0,09	11
Итого за	полдник	350	14,6	16,5	25,9	311	0,25	0,68	404,19	3,67	10,23	127,19	431,61	124,6	23,4	235,2	2,95	26,05	29,31	77,96
Итого за	день	1740	93,3	67	234,4	1913,9	1,11	1,94	1951,98	8,96	66	3257,61	2338,89	992,69	402,59	1361,72	16,25	36062,1	110,14	1082,07

Таблица 3. Варианты замены блюд

			Пище	вые веі	цества	Энерге-]	Витамин	ы					Минер	альные в	ещества			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	бел- ки, г	жи- ры, г	угле- воды, г	тичес- кая цен- ность	B1	B2	A	D	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Замена сез	онных блюд											_								
13	Овощная нарезка					y					······································		<u>,</u>							
117	Овощная закуска из кон- сервированных продуктов (сезонность)	60	1,2	0,2	4,3	23,2	0,01	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,18	2,1
15	Овощи натуральные, порционно, зелёный горошек	60	2,8	0,1	4,5	30,4	0,15	0,09	24,12	0	6	0,91	141,93	13,73	19,84	63,68	0,37	0,76	1,73	4,5
17	Нарезка овощная «Ассорти»			,																_
117	Овощная закуска из кон- сервированных продуктов (сезонность)	60	1,2	0,2	4,3	23,2	0,01	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,18	2,1
16	Овощи натуральные, пор- ционно, кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0	0	1,15	182,4	0	2,64	0	26,1	0,21	0	0	0
60	Салат из моркови с яблоками																			
160	Закуска фруктовая (сезонность)	60	0,4	0	5,4	23,4	0,01	0,01	158,7	0	0,46	2,49	80,25	9,17	7,84	11,11	0,2	0,6	0,01	6,6
0,05-У	Закуска овощная								······································											
113	Овощная нарезка (свёкла в нарезке, зелень) (сезонность)	60	0,9	0,1	5,2	25,1	0,01	0,03	26,79	0	9,72	26,66	183,1	28,16	14,44	26,55	0,85	4,04	0,41	17,2
	од с учётом национальных осс	бенност	ей		,															
	Котлета куриная																			
295-У	Котлета «Солнечногор- ская» (халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,42
392,32-У	Пельмени «Детские» отварные с бульоном												-					•		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	01
392,32-У	Пельмени «Аппетитные»	200	16,9	10,7	25,6	266,7	0,08	0,1	43,18	0,11	2,32	185,18	190,96	28,26	18,95	132,7	1,64	24,89	3,43	21 84,48
267,71-У	с бульоном (халяль) Шницель «Тотоша», запе-	 	<u> </u>	ļ	<u> </u>			·										<u>-</u> -		
201,11-9	чённый с овощами																			
279,36	Тефтели из говядины (ха- ляль) с овощами тушёными	90	14	17,5	19,7	292,3	0,1	0,18	85,64	1,11	4,67	206,97	308,03	95,01	27,75	170,38	2,79	35,68	3,34	51,82
391-У	Пельмени «Детские» отвар-		-I				·	<u> </u>	<u></u>	L		l				L	<u></u>		J	
392,32-У	ные Пельмени «Аппетитные»	150	25,6	19,8	46,5	466,5	0,17	0,25	94,77	1,28	6,86	305,39	373,87	108,56	35,43	248,16	3,65	47,33	6,68	131,25
	(халяль)		<u> </u>	<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>	<u></u>												
23-У	Наггетсы «Детские»		T				1						3.							
295-У	Котлета «Солнечногорская» (халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,4 8	23,64	5	122,42
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушёными						•					1-	•					***		
279,36	Тефтели из говядины	80	12,5	15,6	17,5	259,9	0,08	0,16	76,12	0,99	4,15	183,98	273,8	84,45	24,67	151,45	2,48	31,71	2,97	46,06
	(халяль) с овощами тушё-					ŕ			·		,				,	,	-,	,-		20,00
280-У	Фрикадельки «Детские»		<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		<u> </u>	I		<u> </u>	L	!	!	L_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	l	!			!	
102,74	Фрикадельки «Школьные» (халяль)	90	22,4	25,8	22,2	410,6	0,15	0,31	60,26	2	6,98	158,2	458,51	161,76	35,96	266,11	4,44	27,59	3,91	75,46
267.66- У	Крокеты с кабачком		·					I				l	J.,			l				
299	Крокеты из говядины (ха- ляль)	90	17,6	15,6	30,2	331,2	0,16	0,27	224,88	1,85	24,4	314,82	413,06	152,52	38,13	216,03	3,97	43,78	5,91	61,76
Замена отд	ельных блюд для вариативно	сти меню)						-					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					1	
342-У	Компот из консервирован- ных плодов																	_		
344-У	Компот из смеси фруктов	200	0,51	0,04	12,98	54,3	0,01	0,02	35,28	0	0,56	3,33	171,09	65,44	10.26	14.18	0,49	0,2	0	0,8
15	Компот из яблок и вишни			·	,		.l,		,		-,		1 , - >	,		1 1,10	0,17	0,2	1 0	- 0,0
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	21,65	88,2	0	0	12	0	0,12	0,1	0,57	40	1,72	3,47	0	0,8	0	0
219-У	Сырники творожные		.1	· ·	<u></u>		·	l			··	I.	L		<u> </u>	L			·	-
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	34,05	11,03	19,33	312,8	0,08	0,44	55,55	0,1	0,83	97,63	282,84	329,46	45,24	382,97	0,86	23,5	42,7	72,5
330	Соус сладкий сметанный		·	L	<u>!</u>		·!					l	J	L	l			L	<u> </u>	
331-У	Соус сладкий фруктовый	50	0,24	0,15	16,32	67,7	0,01	0,01	2,38	0	13,85	9,06	104,96	34,62	6,29	9	0,69	0,7	0,3	4,7
Пром.	Сок абрикосовый			• •	,		, ,	, ,	,	· ·	,	, -,	,,		-,		-,-,	, -,.		- <u>*9 f</u>
418	Сок яблочный или муль-	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
54-7хн	Компот из смородины			·	l			l					I		L	1				
345.27	Компот из яблок с шиповником	200	0,2	0,1	14,77	60,8	0,05	0,08	42,81	0,42	22,4	2,46	25,35	4,19	1,52	1,7	0,34	0,2	0	0,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
23	Чай витаминизированный,															·				
377	чай фруктовый, чай фрук-																			
54,19-гн	товый с вишней, малиной и																			
	яблоками																			
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,4	0,1	14,97	62,4	0,08	0,11	31	0,42	32	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
171	Каша рассыпчатая пшённая															·				
171.05	Каша рассыпчатая гречне-	100	5,45	1,34	23,9	129,4	0,14	0,07	0,55	0	0	29,49	145,09	8,53	80,12	119,26	2,69	1,5	2,3	10,6
	вая													,	·		,			,
15	Напиток абрикосовый			•														*		
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
394-У	Вареники с творогом																			
223	Запеканка творожная	130	24,46	12,13	21,96	294,8	0,06	0,31	54,12	0,26	0,27	72,85	153,65	198,57	31,08	275,84	0,87	13,4	37,2	47,9
15	Напиток клюквенный		•										·	<u> </u>		· · · · · · · ·	, , , , , ,		1	7-
343-У	Компот из фруктово-	200	0,48	0,15	12,83	54,7	0	0,01	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,39	15	15,24	0,56	0,04	0,2	4,9
	ягодной смеси			,		*						•	,			.,	.,	-,	"	-,-

^{*}Масса блюд указана для возраста 7-11 лет, может корректироваться для обеспечения соответствия массы блюд для различных возрастов, указанных в санитарных правилах и нормах.