

Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся,
за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование, и обучающихся с ограниченными возможностями, для первой смены,

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	250,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
Итого			579,6	17,6	41,6	91,8	0,5	1,2	0,2	10,0	249,8	388,4	87,2	3,0
	2 день													
№140	Макароны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			519,9	11,4	12,5	73,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
	3 день													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	462,0	35,5	27,7	34,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

Итого			577,9	38,0	28,0	61,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
	День 4													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	276,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			590,9	16,9	47,1	70,2	0,4	25,6	62,4	10,1	328,4	295,1	97,7	3,2
	День 5													
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			502,9	24,8	23,9	82,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
	День 6													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			547,9	13,4	29,3	71,2	0,4	28,1	62,2	11,8	240,6	230,4	82,9	3,5
	День 7													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	168,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			652,5	22,7	36,1	117,3	0,6	25,4	67,2	12,9	464,8	462,1	127,7	4,6
	День 8													
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			593,9	16,8	17,6	71,4	3,1	34,4	4,5	18,7	108,4	194,6	66,7	7,5
	День 9													
№391	Жаркое	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			523,7	25,6	19,8	83,2	0,2	26,7	2,7	4,8	89,2	301,3	119,3	4,5
	День 10													
№534	Омлет натуральный	105	285,0	10,0	12,4	2,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№3	Сыр порционнo	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			513,9	15,1	24,9	30,6	3,0	28,9	64,3	13,1	183,2	281,2	63,2	6,8
	День 11													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	280,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнo	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	26,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого			616,9	13,7	25,6	97,9	0,4	39,4	62,2	11,8	249,0	238,0	89,1	5,1

	День 12													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			580,9	10,9	13,4	78,7	3,2	13,8	4,6	10,1	220,3	227,5	90,2	7,8
	День 13													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	117,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			589,9	13,5	17,4	80,9	0,4	38,3	3,2	12,4	253,5	228,9	92,6	5,9
	День 14													
№220	Чахохбили из птицы	90	192,0	9,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			527,9	20,0	24,3	87,0	3,1	5,6	4,5	14,3	89,8	324,7	172,2	9,1
	День 15													
№140	Макаронны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			626,9	18,6	39,0	90,1	0,3	0,6	7,8	21,7	312,6	275,7	77,8	3,2
	День 16													
№100	Вареники «ленивые»	200	476,6	14,0	11,3	11,5	0,3	0,2	0,1	0,0	95,3	152,0	16,5	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
Итого			534,6	14,2	11,3	26,5	3,1	2,8	2,1	0,0	115,7	184,6	34,2	3,8

День 17														
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			592,9	43,7	24,5	83,8	3,2	2,9	4,6	5,9	93,3	266,6	64,7	5,8
День 18														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			547,9	13,4	29,3	71,2	0,4	28,1	62,2	11,8	240,6	230,4	82,9	3,5

Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование, и обучающихся с ограниченными возможностями - для второй смены

№ Рец.	Рацион	Выход д гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев. гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1

№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			849,0	52,8	30,6	127,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5
	2 день													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№181	Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			829,0	27,4	29,3	115,2	0,7	42,5	2,7	7,8	159,7	310,5	99,7	4,3
	3 день													
№237	Суп с клецками	250	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			822,8	30,9	24,5	111,7	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
	День 4													
№136	Суп ячневый	250	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			802,5	38,6	35,7	186,4	0,5	27,1	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9
	День 5													
№129	Рассольник со сметаной	250	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			789,0	28,7	28,3	114,3	0,3	24,9	2,7	8,1	94,1	402,8	164,2	4,4
	День 6													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№387	Печень по-строгановски	100	290,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№146	Картофель отварной	150	161,0	3,6	3,3	23,2	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			759,5	23,3	19,9	85,0	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
	День 7													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			867,0	28,8	26,8	118,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9

День 8														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	47,8	33,2	116,5	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3
День 9														
№162	Суп картофельный с крупяными изделиями	250	227,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№391	Жаркое	250	378,7	29,7	19,5	36,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			818,7	31,3	24,7	106,7	9,0	43,7	4,1	9,1	111,2	354,0	141,8	7,3
День 10														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2

	День 11													
№136	Суп ячневый	250	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№317	Поджарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			830,0	38,5	28,5	168,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
	День 12													
№155	Суп с клецками	250	197,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			738,5	32,8	29,5	109,3	0,5	39,9	3,7	22,9	137,3	309,8	102,1	5,1
	День 13													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			870,0	53,4	31,0	132,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
	День 14													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№389	Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4

№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			761,0	22,3	24,7	110,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
	День 15													
№237	Суп с клецками	250	197,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			814,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
	День 16													
№129	Рассольник со сметаной	250	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5
2,2	День 17													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу	150	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1

№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5
	День 18													
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	227,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			804,0	31,0	28,8	120,7	0,4	19,9	3,7	8,1	101,2	445,1	177,8	5,8



Заказчик:

Директор

М.П.

/С. А. Сидорова /

Исполнитель:

/Н. А. Шнурко/

М.П.

Циклическое меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 7 до 11 лет включительно, для одного обучающегося, (Меню для первой смены, Меню для второй смены).

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	250,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
Итого			579,6	17,6	41,6	91,8	0,5	1,2	0,2	10,0	249,8	388,4	87,2	3,0
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			849,0	52,8	30,6	127,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5
Всего			1428,6	70,4	72,2	219,3	9,6	20,7	4,4	29,9	361,3	813,5	251,2	12,5
	2 день Завтрак													

№140	Макароны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			519,9	11,4	12,5	73,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№181	Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			829,0	27,4	29,3	115,2	0,7	42,5	2,7	7,8	159,7	310,5	99,7	4,3
Всего			1348,9	38,8	41,8	189,0	3,7	55,5	7,3	26,5	348,0	481,8	159,7	11,6
	3 день Завтрак													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	462,0	35,5	27,7	34,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			577,9	38,0	28,0	61,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
	Обед													
№237	Суп с клецками	200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

Итого			822,8	30,9	24,5	111,7	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
Всего			1400,7	68,9	52,5	173,1	6,1	54,1	9,9	34,8	459,0	871,0	224,4	10,7
	День 4 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	276,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			590,9	16,9	47,1	70,2	0,4	25,6	62,4	10,1	328,4	295,1	97,7	3,2
	Обед													
№136	Суп ячневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			802,5	38,6	35,7	186,4	0,5	27,1	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9
Всего			1393,4	55,5	82,8	256,6	0,9	52,7	65,1	38,3	456,1	705,8	188,9	8,1
	День 5 Завтрак													
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			502,9	24,8	23,9	82,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
	Обед													
№129	Рассольник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№220	Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	150	158,7	4,2	4,2	25,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1

№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			758,7	23,0	22,1	88,1	0,5	54,6	2,8	5,9	143,8	402,1	170,5	3,7
Всего			1261,6	47,8	46,0	170,3	1,4	62,5	7,3	10,7	206,2	743,2	310,5	10,0
	День 6 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	168,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			652,0	22,7	36,1	117,3	0,6	25,4	67,2	12,9	464,8	462,1	127,7	4,6
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			867,0	28,8	26,8	118,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9
Всего			1519,0	51,5	62,9	235,4	1,1	51,1	71,0	31,4	601,2	872,0	305,2	12,5
	День 7 Завтрак													
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			593,9	16,8	17,6	71,4	3,1	34,4	4,5	18,7	108,4	194,6	66,7	7,5
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	47,8	33,2	116,5	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3
Всего			1416,9	64,6	50,8	187,9	3,8	73,9	7,3	28,4	247,0	521,0	157,6	11,8
	День 8 Завтрак													
№391	Жаркое	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			523,7	25,6	19,8	83,2	0,2	26,7	2,7	4,8	89,2	301,3	119,3	4,5
	Обед													
№162	Суп картофельный с крупяными изделиями	200	227,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№373	Зрза «Школьная»	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			909,0	52,8	31,0	127,5	9,1	19,5	4,2	19,9	110,5	425,1	164,0	9,5
Всего			1432,7	78,4	50,8	210,7	9,13	46,2	6,9	24,7	199,7	726,4	283,3	14,0
	День 9 Завтрак													

№534	Омлет натуральный	105	285,0	10,0	12,4	2,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			513,9	15,1	24,9	30,6	3,0	28,9	64,3	13,1	183,2	281,2	63,2	6,8
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
Всего			1212,9	40,3	46,5	127,3	3,6	86,4	73,1	35,7	406,8	703,4	153,8	15,0
	День 10 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	280,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	26,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого			616,9	13,7	25,6	97,9	0,4	39,4	62,2	11,8	249,0	238,0	89,1	5,1
	Обед													
№136	Суп ячневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№317	Поджарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

Итого			830,0	38,5	28,5	168,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
Всего			1446,9	52,2	54,1	266,1	1,1	67,1	65,0	22,1	451,2	871,5	222,5	10,9
	День 11													
	Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	117,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			589,9	13,5	17,4	80,9	0,4	38,3	3,2	12,4	253,5	228,9	92,6	5,9
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			870,0	53,4	31,0	132,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
Всего			1459,9	66,9	48,4	213,2	0,9	53,2	7,0	32,3	375,2	683,1	268,5	13,8
	День 12													
	Завтрак													
№220	Чахохбили из птицы	90	192,0	9,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			527,9	20,0	24,3	87,0	3,1	5,6	4,5	14,3	89,8	324,7	172,2	9,1
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№234	Котлета рыбная	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5

№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			761,0	22,3	24,7	110,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
Всего			1288,9	42,3	49,0	197,4	3,8	56,0	7,3	22,6	244,0	643,3	269,3	13,6
День 13														
Завтрак														
№140	Макаронны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			626,9	18,6	39,0	90,1	0,3	0,6	7,8	21,7	312,6	275,7	77,8	3,2
Обед														
№237	Суп с клецками	200	197,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			814,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
Всего			1441,4	47,8	62,9	206,7	0,8	15,3	11,5	44,6	445,5	583,6	180,1	8,3
День 14														
Завтрак														
№100	Вареники «ленивые»	200	476,6	14,0	11,3	11,5	0,3	0,2	0,1	0,0	95,3	152,0	16,5	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
Итого			534,6	14,2	11,3	26,5	3,1	2,8	2,1	0,0	115,7	184,6	34,2	3,8
Обед														
№129	Рассольник со сметаной	200	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8

№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5
Всего			1341,6	46,8	40,2	120,5	12,3	49,9	5,2	5,2	282,1	461,3	128,0	9,3
	День 15 Завтрак													
№295/1	Коглета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			592,9	43,7	24,5	83,8	3,2	2,9	4,6	5,9	93,3	266,6	64,7	5,8
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу	150	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5
Всего			1408,1	88,7	52,6	163,9	3,7	58,3	7,4	11,3	248,3	582,6	158,6	9,3

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2

№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			849,0	52,8	30,6	127,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1283,0	57,3	35,1	185,6	9,2	30,1	9,4	23,5	279,8	591,1	218,3	13,5
	2 день Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№181	Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			829,0	27,4	29,3	115,2	0,7	42,5	2,7	7,8	159,7	310,5	99,7	4,3
	Полдник													

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1263,0	31,9	33,8	173,3	0,8	53,1	7,9	11,4	328,0	476,5	154,0	8,3
	3 день Обед													
№237	Суп с клецками	200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			822,8	30,9	24,5	111,7	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1256,8	35,4	29,0	169,8	0,6	51,5	8,9	11,7	291,5	564,4	209,7	10,7
	День 4 Обед													
№136	Суп ячневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9

№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			802,5	38,6	35,7	186,4	0,5	27,1	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1236,5	43,1	40,2	244,5	0,6	37,7	7,9	31,8	296,0	576,7	145,5	8,9
	День 5													
	Обед													
№129	Рассольник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			789,0	28,7	28,3	114,3	0,3	24,9	2,7	8,1	94,1	402,8	164,2	4,4
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0

Всего			1223,0	33,2	32,8	172,4	0,4	35,5	7,9	11,7	262,4	568,8	218,5	8,4
	День 6													
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржанос-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			867,0	28,8	26,8	118,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1301,0	33,3	30,5	176,2	0,6	36,3	9,0	22,1	304,3	575,9	231,8	11,9
	День 7													
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	47,8	33,2	116,5	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1257,0	52,3	37,7	1674,6	0,8	50,1	8,0	13,3	306,9	492,4	145,2	8,3
	День 8 Обед													
№162	Суп картофельный с крупами изделиями	200	227,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№391	Жаркое	250	378,7	29,7	19,5	36,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			818,7	31,3	24,7	106,7	9,0	43,7	4,1	9,1	111,2	354,0	141,8	7,3
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1252,7	35,8	29,2	164,8	9,1	54,3	9,3	12,7	279,5	520,0	196,1	11,3
	День 9 Обед													

№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (кюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1133,0	29,7	26,1	154,8	0,7	68,1	14,0	26,2	391,9	588,2	144,9	12,2
	День 10 Обед													
№136	Суп ячневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№317	Поджарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			830,0	38,5	28,5	168,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1264,0	43,0	33,0	226,3	0,8	38,3	8,0	13,9	370,5	799,5	187,7	9,8
	День 11 Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			870,0	53,4	31,0	132,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1304,0	57,9	35,5	190,4	0,6	25,5	9,0	23,5	290,0	620,2	230,2	11,9
	День 12 Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№389	Чахобили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4

№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			761,0	22,3	24,7	110,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1195,0	26,8	29,2	168,75	0,8	61,0	8,0	11,9	322,5	484,6	151,4	8,5
	День 13 Обед													
№237	Суп с клецками	200	197,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			814,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1248,5	33,7	28,4	174,7	0,6	25,3	8,9	26,5	261,2	473,9	156,6	9,1
	День 14													
	Обед													
№129	Рассольник со сметаной	200	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1241,0	37,1	33,4	152,1	9,3	57,7	8,3	8,8	334,7	442,7	148,1	9,5
	День 15													
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2

№486	Овощное рагу	150	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1249,2	49,5	32,6	138,2	0,6	66,0	8,0	9,0	323,3	482,0	148,2	7,5

Циклическое меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для одного обучающегося, Меню для первой смены, меню для второй смены).

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3

№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
Итого			687,6	19,6	44,6	110,8	0,5	1,2	0,2	10,0	249,8	388,4	87,2	3,0
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			906,3	55,3	33,5	131,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5
Всего			1593,3	74,9	78,1	242,3	9,6	20,7	4,4	29,9	361,3	813,5	251,2	12,5
	2 день Завтрак													
№140	Макароньы отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			519,9	11,4	12,5	73,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	40,8	0,0	4,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№181	Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

Итого			829,6	29,0	30,9	118,7	0,7	44,5	2,7	8,8	159,7	310,5	99,7	4,3
Всего			1349,5	40,4	43,4	192,5	3,7	57,5	7,3	27,5	348,0	481,8	159,7	11,6
	3 день													
	Завтрак													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	462,0	35,5	27,7	34,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			577,9	38,0	28,0	61,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
	Обед													
№237	Суп с клецками	250	293,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			852,8	31,9	24,7	112,9	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
Всего			1430,7	69,9	52,7	174,3	6,1	54,1	9,9	34,8	459,0	871,0	224,4	11,6
	День 4													
	Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			672,9	18,9	50,1	90,2	0,4	25,6	62,4	10,1	328,4	295,1	97,7	3,2
	Обед													
№136	Суп ячневый	250	260,0	27,5	27,5	121,0	0,3	1,6	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9

№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			874,6	55,5	53,2	223,3	1,5	27,3	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9
Всего			1547,5	74,4	103,3	313,5	1,9	52,9	65,1	38,3	456,1	705,8	188,9	8,1
	День 5 Завтрак													
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			502,9	24,8	23,9	82,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
	Обед													
№129	Рассольник со сметаной	250	240,0	5,1	5,4	14,8	0,2	29,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№220	Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	180	197,7	5,2	5,2	31,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			825,7	26,0	25,0	94,8	0,6	64,6	2,8	19,0	143,8	402,1	170,5	7,1
Всего			1328,6	50,8	48,9	177,7	3,6	72,5	7,3	23,8	206,2	743,2	310,5	13,4
	День 6 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			587,9	15,4	28,3	91,2	0,4	28,1	62,2	11,8	240,6	230,4	82,9	3,5
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4

№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№146	Картофель отварной	180	161,0	3,6	3,3	23,2	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			688,9	23,8	21,3	87,4	0,7	68,1	8,8	23,7	235,5	437,7	98,0	8,8
Всего			1276,8	39,2	49,6	178,6	1,1	96,2	71,0	35,5	476,1	668,1	180,9	12,3
	День 7 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	208,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			752,5	24,7	39,1	137,3	0,6	25,4	67,2	12,9	464,8	462,1	127,7	4,6
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			924,3	31,3	29,3	122,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9
Всего			1676,8	56,0	68,4	259,4	1,1	51,1	71,0	31,4	601,2	872,0	305,2	12,5
	День 8 Завтрак													
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6

№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			634,0	17,2	18,6	78,3	4,0	34,4	4,5	18,7	108,4	194,6	66,7	7,5
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			895,6	49,4	34,8	120,0	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3
Всего			1529,6	66,6	53,4	198,3	4,7	73,9	7,3	28,4	247,0	521,0	157,6	11,8
	День 9 Завтрак													
№391	Жаркое	250	378,7	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			576,6	25,6	19,8	83,2	0,2	26,7	2,7	4,8	89,2	301,3	119,3	4,5
	Обед													
№162	Суп картофельный с крупяными изделиями	250	287,0	8,4	9,8	21,5	0,3	14,9	1,5	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№373	Зрза «Школьная»	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№133/3	Каша перловая с овощами	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			1013,0	58,2	35,9	133,2	9,2	20,2	4,7	19,9	110,5	425,1	164,0	9,5
Всего			1589,6	83,8	55,7	216,4	9,4	46,9	7,4	24,7	199,7	726,4	283,3	14,0

	День 10 Завтрак													
№534	Омлет натуральный	105	285,0	10,0	12,4	2,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			513,9	15,1	24,9	30,6	3,0	28,9	64,3	13,1	183,2	281,2	63,2	6,8
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
Всего			1212,9	40,3	46,5	127,3	3,6	86,4	73,1	35,7	406,8	703,4	153,8	15,0
	День 11 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	26,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого			654,9	13,7	25,6	97,9	0,4	39,4	62,2	11,8	249,0	238,0	89,1	5,1
	Обед													
№136	Суп ячневый	250	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№317	Поджарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			830,0	38,5	28,5	168,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
Всего			1484,9	52,2	54,1	266,1	1,1	67,1	65,0	22,1	451,2	871,5	222,5	10,9
	День 12 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			580,9	10,9	13,4	78,7	3,2	13,8	4,6	10,1	220,3	227,5	90,2	7,8
	Обед													
№155	Суп с клецками	250	256,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			800,5	32,8	29,5	109,3	0,5	39,9	3,7	22,9	137,3	309,8	102,1	5,1
			1381,4	43,7	42,9	188,0	3,7	53,7	8,3	33,0	357,6	537,3	192,3	12,9
	День 13 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	117,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			589,9	13,5	17,4	80,9	0,4	38,3	3,2	12,4	253,5	228,9	92,6	5,9
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2

№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№133/3	Каша перловая с овощами	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			914,0	54,9	32,0	132,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
Всего			1503,9	68,4	49,4	213,2	0,9	53,2	7,0	32,3	375,2	683,1	268,5	13,8
	День 14 Завтрак													
№220	Чахохбили из птицы	90	192,0	9,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№302	Каша гречневая	180	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			527,9	20,0	24,3	87,0	3,1	5,6	4,5	14,3	89,8	324,7	172,2	9,1
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№234	Котлета рыбная	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			761,0	22,3	24,7	110,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
Всего			1288,9	42,3	49,0	197,4	3,8	56,0	7,3	22,6	244,0	643,3	269,3	13,6
	День 15 Завтрак													
№140	Макароны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			626,9	18,6	39,0	90,1	0,3	0,6	7,8	21,7	312,6	275,7	77,8	3,2
	Обед													
№237	Суп с клецками	250	237,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			854,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
Всего			1481,4	47,8	62,9	206,7	0,8	15,3	11,5	44,6	445,5	583,6	180,1	8,3
	День 16 Завтрак													
№100	Вареники «ленивые»	200	476,6	14,0	11,3	11,5	0,3	0,2	0,1	0,0	95,3	152,0	16,5	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
Итого			534,6	14,2	11,3	26,5	3,1	2,8	2,1	0,0	115,7	184,6	34,2	3,8
	Обед													
№129	Рассольник со сметаной	250	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5
Всего			1341,6	46,8	40,2	120,5	12,3	49,9	5,2	5,2	282,1	461,3	128,0	9,3
	День 17 Завтрак													
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			592,9	43,7	24,5	83,8	3,2	2,9	4,6	5,9	93,3	266,6	64,7	5,8

	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу	180	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5
Всего			1408,1	88,7	52,6	163,9	3,7	58,3	7,4	11,3	248,3	582,6	158,6	9,3
	День 18 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			547,9	13,4	29,3	71,2	0,4	28,1	62,2	11,8	240,6	230,4	82,9	3,5
	Обед													
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	237,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			814,0	31,0	28,8	120,7	0,4	19,9	3,7	8,1	101,2	445,1	177,8	5,8
Всего			1361,9	44,4	58,1	191,96	0,8	48,0	65,9	19,9	341,8	675,5	260,7	9,3

№ Рец.	Рацион	Выход д гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	1 день Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			906,3	55,3	33,5	131,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1340,3	59,8	38,0	189,6	9,2	30,1	9,4	23,5	279,8	591,1	218,3	13,5
	2 день Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	40,8	0,0	4,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№181	Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			829,6	29,0	30,9	118,7	0,7	44,5	2,7	8,8	159,7	310,5	99,7	4,3
	Полдник													

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1263,6	33,5	35,4	176,8	0,8	55,1	7,9	12,4	328,0	476,5	154,0	8,3
	3 день Обед													
№237	Суп с клецками	250	293,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			852,8	31,9	24,7	112,9	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1286,8	36,4	29,2	171,0	0,5	51,5	8,9	11,7	291,5	564,4	209,7	10,7
	День 4 Обед													
№136	Суп ячневый	250	260,0	27,5	27,5	121,0	0,3	1,6	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			874,6	55,5	53,2	223,3	1,5	27,3	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1308,6	60,0	57,7	281,4	1,6	37,9	7,9	31,8	327,8	576,7	145,5	8,9
День 5 Обед														
№129	Рассольник со сметаной	250	240,0	5,1	5,4	14,8	0,2	29,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№220	Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	180	197,7	5,2	5,2	31,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			825,7	26,0	25,0	94,8	0,6	64,6	2,8	19,0	143,8	402,1	170,5	7,1
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1259,7	30,5	29,5	152,9	0,7	75,2	8,0	22,6	312,1	568,1	224,8	11,1
День 6 Обед														

№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№146	Картофель отварной	180	161,0	3,6	3,3	23,2	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (кюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			688,9	23,8	21,3	87,4	0,7	68,1	8,8	23,7	235,5	437,7	98,0	8,8
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1122,9	28,3	25,8	145,5	0,8	78,7	14,0	27,3	403,8	603,7	152,3	12,8
	День 7 Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			924,3	31,3	29,3	122,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№146	Картофель отварной	180	161,0	3,6	3,3	23,2	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			688,9	23,8	21,3	87,4	0,7	68,1	8,8	23,7	235,5	437,7	98,0	8,8
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0		1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	25,2	9,7
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1122,9	28,3	25,8	145,5	0,8	78,7	14,0	27,3	403,8	603,7	152,3	12,8
	День 7 Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			924,3	31,3	29,3	122,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1358,3	35,8	33,8	180,2	0,6	36,3	9,0	22,1	304,7	575,9	231,8	11,9
День 8 Обед														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			895,6	49,4	34,8	120,0	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1329,6	53,9	39,3	178,1	0,8	50,1	8,0	13,3	306,9	492,4	145,2	8,3
День 9 Обед														
№162	Суп картофельный с крупяными изделиями	250	287,0	8,4	9,8	21,5	0,3	14,9	1,5	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№373	Зрза «Школьная»	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№133/3	Каша перловая с овощами	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			1013,0	58,2	35,9	133,2	9,2	20,2	4,7	19,9	110,5	425,1	164,0	9,5
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1447,0	62,7	40,4	191,3	9,3	30,8	9,9	23,5	278,8	591,1	218,3	13,5
	День 10													
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
	Обед													
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1133,0	29,7	26,1	154,8	0,7	68,1	14,0	26,2	391,9	588,2	144,9	12,2

	День 11 Обед													
№136	Суп ячневый	250	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№317	Поджарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			830,0	38,5	28,5	168,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1264,0	43,0	33,0	226,3	0,8	38,3	8,0	13,9	370,5	799,5	187,7	9,8
	День 12 Обед													
№155	Суп с клецками	250	256,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№273/1	Зраза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			800,5	32,8	29,5	109,3	0,5	39,9	3,7	22,9	137,3	309,8	102,1	5,1
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0		1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	25,2	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1234,5	37,3	34,0	167,4	0,6	50,5	8,9	26,5	305,6	475,8	156,4	9,1
	День 13													
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№133/3	Каша перловая с овощами	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			914,0	54,9	32,0	132,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0		1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	25,2	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1348,0	59,4	36,5	190,4	0,6	25,5	9,0	23,5	290,0	620,2	230,2	11,9
	День 14													
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№234	Котлета рыбная	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			761,0	22,3	24,7	110,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1195,0	26,8	29,2	168,5	0,8	61,0	8,0	11,9	322,5	484,6	151,4	8,5
День 15 Обед														
№237	Суп с клецками	250	237,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			854,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1288,5	33,7	28,4	174,7	0,6	25,3	8,9	26,5	301,2	473,9	156,6	9,1
День 16 Обед														
№129	Рассольник со сметаной	250	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8

№332	Тфтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1241,0	37,1	33,4	152,1	9,3	57,7	8,3	8,8	334,7	442,7	148,1	9,5
	День 17													
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу	180	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0

Цикличное меню на обеспечение бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, равноценно для одного обучающего в день

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	250,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
Итого			579,6	17,6	41,6	91,8	0,5	1,2	0,2	10,0	249,8	388,4	87,2	3,0
2 день														
№140	Макароны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			519,9	11,4	12,5	73,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
3 день														

Всего			1249,2	49,5	32,6	138,2	0,6	66,0	8,0	9,0	323,3	482,0	148,2	7,5
	День 18													
	Обед													
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	237,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			814,0	31,0	28,8	120,7	0,4	19,9	3,7	8,1	101,2	445,1	177,8	5,8
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1148,0	35,5	33,3	178,8	0,5	30,5	8,9	11,7	269,5	611,1	232,1	9,8



Заказчик:
 Директор
 /С. А. Сидорова /
 М.п.г. Томска

Исполнитель:
 _____ /Н. А. Шнурко/
 м.п.

№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	462,0	35,5	27,7	34,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			577,9	38,0	28,0	61,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
	День 4													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	276,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			590,9	16,9	47,1	70,2	0,4	25,6	62,4	10,1	328,4	295,1	97,7	3,2
	День 5													
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			502,9	24,8	23,9	82,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
	День 6													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	168,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			652,0	22,7	36,1	117,3	0,6	25,4	67,2	12,9	464,8	462,1	127,7	4,6
	День 7													

№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			593,9	16,8	17,6	71,4	3,1	34,4	4,5	18,7	108,4	194,6	66,7	7,5
	День 8													
№391	Жаркое	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			523,7	25,6	19,8	83,2	0,2	26,7	2,7	4,8	89,2	301,3	119,3	4,5
	День 9													
№534	Омлет натуральный	105	285,0	10,0	12,4	2,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			513,9	15,1	24,9	30,6	3,0	28,9	64,3	13,1	183,2	281,2	63,2	6,8
	День 10													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	280,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	26,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого			616,9	13,7	25,6	97,9	0,4	39,4	62,2	11,8	249,0	238,0	89,1	5,1
	День 11													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5

№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	117,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
	Итого		589,9	13,5	17,4	80,9	0,4	38,3	3,2	12,4	253,5	228,9	92,6	5,9
	День 12													
№220	Чахохбили из птицы	90	192,0	9,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			527,9	20,0	24,3	87,0	3,1	5,6	4,5	14,3	89,8	324,7	172,2	9,1
	День 13													
№140	Макароны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			626,9	18,6	39,0	90,1	0,3	0,6	7,8	21,7	312,6	275,7	177,8	3,2
	День 14													
№100	Вареники «ленивые»	200	476,6	14,0	11,3	11,5	0,3	0,2	0,1	0,0	95,3	152,0	16,5	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
Итого			534,6	14,2	11,3	26,5	3,1	2,8	2,1	0,0	115,7	184,6	34,2	3,8
	День 15													
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			592,9	43,7	24,5	83,8	3,2	2,9	4,6	5,9	93,3	266,6	64,7	5,8

Циклическое меню на обеспечение бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для второй смены, равноценно для одного обучающегося в день

№ Рец.	Рацион	Выход д гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Белки гр	Жиры гр	Углев. гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день															
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1	
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
Итого			849,0	52,8	30,6	127,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5	
2 день															
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2	
№181	Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2	
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5	
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
Итого			829,0	27,4	29,3	115,2	0,7	42,5	2,7	7,8	159,7	310,5	99,7	4,3	
3 день															
№237	Суп с клецками	200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	

№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			822,8	30,9	24,5	111,7	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
	День 4													
№136	Суп ячневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			802,5	38,6	35,7	186,4	0,5	27,1	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9
	День 5													
№129	Рассольник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			789,0	28,7	28,3	114,3	0,3	24,9	2,7	8,1	94,1	402,8	164,2	4,4
	День 6													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

Итого			867,0	28,8	26,8	118,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9
	День 7													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	47,8	33,2	116,5	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3
	День 8													
№162	Суп картофельный с кружными изделиями	200	227,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№391	Жаркое	250	378,7	29,7	19,5	36,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			818,7	31,3	24,7	106,7	9,0	43,7	4,1	9,1	111,2	354,0	141,8	7,3
	День 9													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

Итого			699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
	День 10													
№136	Суп ячневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№317	Поджарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			830,0	38,5	28,5	168,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
	День 11													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			870,0	53,4	31,0	132,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
	День 12													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№389	Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			761,0	22,3	24,7	110,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
	День 13													
№237	Суп с клецками	200	197,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2

№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			814,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
	День 14													
№129	Рассольник со сметаной	200	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5
	День 15													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу	150	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5

Заказчик:

Директор

/С. А. Сидорова /

Исполнитель:

/Н. А. Шнурко/

М.П.

