

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГОВУ для детей-сирот

«Спицынский детский дом»

\_\_\_\_\_ М.А. Христюлова

## *Примерное 14 дневное меню*

### *КОГОВУ для детей-сирот «Спицынский детский дом»*

Сезон: весеннее – летний с 7-11 лет, 12-18 лет.

Разработала: Колотова Н.С., медицинская сестра

КОГОВУ для детей-сирот «Спицынский детский дом»

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
**1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

**ЗАВТРАК 7.40**

| №<br>ТК                 | Наименование блюда            | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества    |                     |                     |                         | Минеральные вещества, г   |                        |                         |                   | Витамины, мг          |                       |                          |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
|                         |                               |                           |                            | Белки,<br>гр        | Жиры, гр            | Углеводы,<br>гр     | Энерг.<br>ценность,     | Ca                        | Mg                     | P                       | Fe                | B1                    | C                     | A                        |
| 51                      | Супмолочный с<br>крупой       | 250                       | 250                        | 6.03/6,03           | 01.28/1,28          | 21.04/21,04         | 165.5/165,5             | 198.53/1<br>98,53         | 28.83/2<br>8,83        | 171.83/<br>171,83       | 0.31/0,31         | 0.08/0<br>,1          | 1.14/1<br>,14         | 38.25/3<br>8,25          |
| 1                       | Масло сливочное               | 15                        | 15                         | 0/0                 | 12.30 /12,3         | 0/0                 | 112.50/112,5            | 1.50/1,50                 | 00/00                  | 3.0/3,0                 | 0/0               | 0/0                   | 0/0                   | 88,50/8<br>8,50          |
| 152                     | Кофейный напиток с<br>молоком | 200                       | 200                        | 2.9/2,9             | 2.8/2,8             | 14.9/14,9           | 94.0/94,0               | 105.86/1<br>05,86         | 00/00                  | 00/00                   | 0.10/0,10         | 0.03/0<br>,03         | 0.52/0,<br>52         | 0/0                      |
| 120                     | Морковь отварная              | 100                       | 100                        | 1.30/ 1,30          | 4.50/ 4,50          | 7.50/7,50           | 62.90/62,90             | 2.54/2,54                 | 28.40/28<br>,4         | 20.70/20<br>,70         | 0.13/0,13         | 0.04/0<br>,04         | 0.04/0,<br>04         | 0.04/0,<br>04            |
| Г.п                     | Батон нарезной                | 100                       | 100                        | 6.72/ 6,72          | 0.65/0,65           | 46.94/46,94         | 226.10/226,1            | 16.80/16,<br>80           | 32.40/32<br>,4         | 81.60/81<br>,60         | 2.16/2,16         | 0.14/0,<br>14         | 0/0                   | 0/0                      |
| <b>Всего за завтрак</b> |                               |                           |                            | <b>18.75 /19,62</b> | <b>20.53/ 29,35</b> | <b>90.53/ 97,28</b> | <b>790,0/<br/>816,5</b> | <b>322.69/<br/>345,96</b> | <b>61.23/<br/>95,4</b> | <b>256.4/<br/>311,5</b> | <b>2.70/ 3,12</b> | <b>0.29/<br/>0,27</b> | <b>1.66/<br/>2,06</b> | <b>127.15/<br/>134,8</b> |

**2 ЗАВТРАК 11.00**

| №<br>ТК                   | Наименование блюда | Выход в<br>гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества     |                     |                         |                      | Минеральные вещества, г |                         |                         |                       | Витамины, мг          |                       |                       |
|---------------------------|--------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                           |                    |                           |                            | Белки, гр            | Жиры, гр            | Углеводы,<br>гр         | Энерг.<br>ценность,  | Ca                      | Mg                      | P                       | Fe                    | B1                    | C                     | A                     |
| 51                        | Сок                | 200                       | 200                        | 1,00/1,00            | 0/0                 | 23.46/23,46             | 106/106              | 16.04/<br>16,04         | 20.12/<br>20,12         | 0.01/0,01               | 0.40/<br>0,40         | 0.03/<br>0,03         | 4.01/<br>4,01         | 0.01/<br>0,01         |
| 166-<br>174               | Выпечка            | 50                        | 75                         | 2,53/ 3.8            | 1,6/2.5             | 18,8/28.2               | 198,33/ 297.5        | 8,60/<br>13.00          | 11,33/<br>17.00         | 28/42.5                 | 0,53/<br>0.80         | 0,05/<br>0.08         | 0/0                   | 0/0                   |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |                    |                           |                            | <b>3,53/<br/>4.8</b> | <b>1,6/<br/>2.5</b> | <b>42,26/<br/>51.66</b> | <b>302,33/ 403.5</b> | <b>24,64/<br/>29.04</b> | <b>31,45/<br/>37.12</b> | <b>28,01/<br/>43.51</b> | <b>0,93/<br/>1.20</b> | <b>0,08/<br/>0.11</b> | <b>4,01/<br/>4,01</b> | <b>0,01/<br/>0,01</b> |

**ОБЕД 13.30**

| № ТК                 | Наименование блюда                           | Выход, в<br>гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества        |                         |                           |                             | Минер.вещества, г         |                           |                           |                       | Витамины, мг          |                         |                           |
|----------------------|----------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
|                      |                                              |                            |                            | Белки,<br>гр            | Жиры, гр                | Углеводы,<br>гр.          | Энерг.<br>ценность,гр       | Ca                        | Mg                        | P                         | Fe                    | B1                    | C                       | A                         |
| 5                    | Салат из свежих<br>огурцов                   | 90                         | 100                        | 0,77/ 0.86              | 4,5/5.11                | 2,35/2.61                 | 53,82/59.80                 | 20,95/<br>23.28           | 12,09/1<br>3.44           | 25,41/<br>28.24           | 0,55/0<br>.61         | 0,018/<br>0.02        | 4,99/<br>5.55           | 00/00                     |
| 44 -45               | Суп картофельный с<br>рыбнымифрик-ками       | 250                        | 250                        | 08.61/<br>08,61         | 08.40/<br>08,40         | 14.34/14,34               | 167.25/167,25               | 45.30/<br>45,3            | 47.35/4<br>7,35           | 176.53/1<br>76,53         | 1.26/1<br>,26         | 0.10/0,<br>10         | 09.11/<br>09,11         | 15.00/<br>15,00           |
| 96                   | Котлета мясная                               | 100                        | 100                        | 13.98/<br>13,98         | 15.67/<br>15,67         | 18.29/ 18,29              | 296.33/ 296,33              | 42.25/<br>42,25           | 34.38/3<br>4,38.          | 158.78/1<br>58,78         | 1.42/1<br>,42         | 0.09/0,<br>09         | 01.29/<br>01,29         | 61.72/6<br>1,72           |
| 122                  | Капуста тушеная                              | 150                        | 200                        | 2,77/ 3.70              | 6,48/<br>08.64          | 34,52/ 46.03              | 213,52/ 284.70              | 21,96/<br>29.28           | 43,98/5<br>8.65           | 119,58/1<br>59.45         | 1,73/<br>2.31         | 0,23/0.<br>31         | 31,5/<br>42.00          | 31,50/<br>42,00           |
| 138                  | Компот из свежих<br>плодов<br>Витамин С.25мг | 200                        | 200                        | 0.04/ 0,04              | 00/00                   | 24.76/24,76               | 94.20/94,2                  | 6,40/<br>6.40             | 0/0                       | 3.60/<br>3,60             | 0,18/0<br>.18         | 0.01/0,<br>01         | 01.08/<br>1,08          | 00.00                     |
| Г.п.                 | Хлеб пшеничный                               | 50                         | 50                         | 4.30/ 4,30              | 0.65/0,65               | 22.60/22,60               | 114.0/114,0                 | 11.20/<br>11,20           | 21.60/2<br>1,60           | 54,4/<br>54.40            | 1,44/<br>1.44         | 0,09/0.<br>09         | 00/00                   | 00/00                     |
| Г.п.                 | Хлеб ржаной                                  | 50                         | 100                        | 06.60/<br>13,2          | 1.15/ 2,30              | 01.20/2,40                | 181.00/ 362,00              | 28.00/<br>56,00           | 8.25/<br>16,50            | 21.75/<br>43,50           | 3.12/<br>6,24         | 0.14/0,<br>28         | 00/00                   | 00/00                     |
| <b>Всего за обед</b> |                                              |                            |                            | <b>37,43/<br/>49,98</b> | <b>36,85/<br/>42,45</b> | <b>118,06/<br/>133,89</b> | <b>1120,12/<br/>1411,73</b> | <b>176,06/<br/>222,77</b> | <b>167,65/<br/>201,39</b> | <b>637,27/<br/>659,81</b> | <b>9,7/<br/>13,71</b> | <b>0,84/<br/>0,92</b> | <b>47,97/<br/>60,85</b> | <b>108,22/<br/>121,72</b> |

ПОЛДНИК 16.00

| №<br>ТК          | Наименование<br>блюда | Выход,<br>в гр. 7-<br>11 л | Выход,<br>в гр. 12-<br>18 л | Пищевые вещества |             |                  |                     | Минер.вещества, г |           |            |            | Витамины, мг |           |          |
|------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|-------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------|------------|------------|--------------|-----------|----------|
|                  |                       |                            |                             | Белки,гр         | Жиры, гр    | Углеводы,<br>Гр. | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg        | P          | Fe         | B1           | C         | A        |
| Г.п.             | Фрукт свежий          | 250                        | 250                         | 0.72/0,72        | 0.72/0,72   | 17.64/17,64      | 180.19/180,19       | 28.8/28,8         | 00/00     | 00/00      | 3.96/3,96  | 0.05/0,05    | 18.0/18,0 | 0/0      |
| 149/1            | Чай с молоком         | 200                        | 200                         | 3.52/3.52        | 3.72\3.72   | 11.3\11.3        | 145.2\145.2         | 5.0\5.0           | 3.0\3.0   | 00/00      | 2,7/0.3    | 0.02\0.02    | 00/00     | 0/0      |
| Г.п.             | Кондитерское изделие  | 30                         | 30                          | 0.88/0,88        | 2.08/2,08   | 11.0/11,0        | 172,8/172,8         | 4,0/4.0           | 3,0/3.0   | 00/00      | 0.3/0,3    | 0,02/0.02    | 00/00     | 0/0      |
|                  | Яйцо варёное          | 40                         | 40                          | 5.1/5,1          | 4,6/4.6     | 0,3/0.3          | 63/63               | 22/22             | 4,8/4.8   | 76,8/ 76.8 | 7.0/7,0    | 0.03/0,03    | 00/00     | 0,1/ 0.1 |
| Всего за полдник |                       |                            |                             | 10.22\10.22      | 11.12/11.12 | 40.24\40.24      | 561.19\561.19       | 59,8/59.8         | 10,8/10.8 | 76,8/ 76.8 | 11,5611.56 | 0,1/0.12     | 18,0/18.0 | 0,1/ 0.1 |

УЖИН 18.40

| №<br>ТК       | Наименование блюда                    | Выход<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |             |                 |                     | Минер.вещества, г |             |               |             | Витамины, мг |           |            |
|---------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|-------------|-----------------|---------------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-----------|------------|
|               |                                       |                           |                            | Белки,гр         | Жиры,<br>гр | Углеводыг<br>р. | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg          | P             | Fe          | B1           | C         | A          |
| 22            | Винегрет                              | 90                        | 100                        | 0,27/ 0.30       | 5,04/5.60   | 4,14/4.60       | 58,5/65.0           | 34,37/38.19       | 15,5/17.23  | 89,1/99.01    | 1,7/ 1.89   | 0,045/0.05   | 3,96/4.10 | 2,142.38   |
| 108           | Колбаса, сосиска (сарделька) отварные | 100                       | 100                        | 10.4/ 10,4       | 20/20       | 21.2/21,2       | 224/224             | 24/24             | 20/20       | 159/159       | 1.80/1,80   | 0,04/0.04    | 0/0       | 0/0        |
| 112           | Каша рассыпчатая перловая             | 150                       | 200                        | 6,0/8.0          | 4,38/5.84   | 35,4/47.02      | 149,25/199.00       | 1,21/ 1.62        | 0,03/0.04   | 162,0/216.0   | 2,43/3.24   | 0,10/ 0.14   | 0/0       | 0,015/0.02 |
| Г. п          | Хлеб пшеничный                        | 50                        | 50                         | 6.97/ 6,97       | 0,65/0.65   | 46,94/46.94     | 226,91/226.91       | 16,8/ 16.8        | 32,4/ 32.4  | 81,6/ 81.6    | 2,16/2.16   | 0,14/ 0.14   | 0/0       | 0/0        |
| Г. п          | Хлеб ржаной                           | 50                        | 50                         | 2.64/ 2,64       | 0,46/0.46   | 0,48/0.48       | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/4.12   | 10,87/10.87   | 1,56/1.56   | 0,07/ 0.07   | 0/0       | 0/0        |
| 147           | Чай с сахаром                         | 200                       | 200                        | 0,10/ 0.10       | 0/0         | 16/16           | 28/28               | 6/6               | 00/00       | 00/00         | 0,40/0.40   | 0/0          | 0/0       | 0 /0       |
| Всего за ужин |                                       |                           |                            | 26,38/28,41      | 30,99/33,01 | 129,16/136,24   | 759,06/815.31       | 96,28/100,61      | 72,79/73,05 | 502,57/566.26 | 10,05/11,05 | 0,39/ 0.44   | 3,69/4.10 | 2,15/2.4   |

ВТОРОЙ УЖИН 20.00

| №<br>ТК         | Наименование блюда                             | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |              |                 |                     | Минер.вещества, г |               |             |            | Витамины, мг |             |              |
|-----------------|------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|--------------|-----------------|---------------------|-------------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
|                 |                                                |                            |                            |                  |              |                 |                     |                   |               |             |            |              |             |              |
|                 |                                                |                            |                            | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр  | Углеводы,г<br>р | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg            | P           | Fe         | B1           | C           | A            |
| Г.п.            | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                        | 200                        | 2.8/2.8          | 0.1/0.1      | 8.0,/8.0        | 118,0/118.0         | 267.0/267.0       | 31.0\31.0     | 211.0\211.0 | 0.22\0.22  | 0,0/0.09     | 1.6/1.6     | 0,04/0.04    |
| 2               | Сыр                                            | 20                         | 20                         | 4,64/4.64        | 5,9/5.9      | 00/00           | 74,8/74.8           | 176/176           | 7,0/7.0       | 100/100     | 0,20/0.20  | 0,01/0.01    | 0,14/0.14   | 52/52        |
| Всего за 2 ужин |                                                |                            |                            | 7.44\7.44        | 6.0\6.0      | 8.0\8.0         | 192.8\192.8         | 443.0\443.0       | 38.0\38.0     | 311.0\311.0 | 0.42\0.42  | 0,1/0.10     | 1,741.74    | 52,0452.04   |
| Всего в день    |                                                |                            |                            | 107,99/120,47    | 106,9/124,43 | 428,2/466,31    | 3216/3741           | 1095,51201,18     | 281.52/354,76 | 1691/1868,9 | 35,3/41,06 | 1,8/1,96     | 76,91/90,76 | 289,66/311,7 |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

**ЗАВТРАК 7.40**

| №<br>ТК                 | Наименование блюда           | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества       |                         |                     |                     | Минер.вещества, г     |                       |                          |                       | Витамины, мг          |                      |                         |
|-------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|
|                         |                              |                            |                            | Белки,<br>гр           | Жиры,<br>гр             | Углеводы,<br>гр.    | Энерг.<br>ценность  | Ca                    | Mg                    | P                        | Fe                    | B1                    | C                    | A                       |
| 67                      | Каша манная молочная жидкая  | 250                        | 250                        | 7.80/<br>9,36          | 7.62/<br>9,14           | 24.62/29,54         | 220/264             | 240.21/<br>288        | 29.4/<br>35,3         | 195.06/<br>234           | 0.37/<br>0,34         | 0.10/<br>0,12         | 1.36/<br>1,63        | 45.9/ 55                |
| 1                       | Бутерброд с маслом сливочным | 15                         | 15                         | 00/00                  | 12.3/<br>12,3           | 0,15/0,15           | 112,5/112,5         | 1.5/1,5               | 00/00                 | 3/3                      | 0/0                   | 00/00                 | 00/00                | 88,5/<br>88,5           |
| 151                     | Какао с молоком              | 200                        | 200                        | 3.52/3,52              | 3.72/<br>3,72           | 25.49/25,49         | 145.2/145,2         | 122/<br>122           | 14/14                 | 90/90                    | 0.56/<br>0,56         | 0.04/<br>0,04         | 1.3/1,3              | 0.01/<br>0,01           |
| Г.п.                    | Батон нарезной               | 100                        | 100                        | 6.72/6,72              | 0.65/<br>0,65           | 46.94/46,94         | 226.10/<br>226,1    | 16.80/<br>16,80       | 32.40 /<br>32,4       | 81.60/<br>81,60          | 2.16/<br>2,16         | 0.14/<br>0,14         | 0/0                  | 0/0                     |
| <b>Всего за завтрак</b> |                              |                            |                            | <b>18.04/<br/>19,6</b> | <b>24.24/<br/>25,76</b> | <b>97.2/ 101,82</b> | <b>703.8/ 747,8</b> | <b>555/602,<br/>8</b> | <b>82.8/<br/>88,7</b> | <b>466.6/<br/>505,54</b> | <b>3.29/<br/>3,36</b> | <b>0.29/<br/>0,31</b> | <b>2.8/<br/>3,07</b> | <b>97.91/<br/>107,1</b> |

**2 ЗАВТРАК 11.00**

| №<br>ТК                   | Наименование блюда | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества     |                     |                         |                          | Минер.вещества, г       |                         |                         |                       | Витамины, мг          |                       |                       |
|---------------------------|--------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                           |                    |                            |                            | Белки,<br>гр         | Жиры,<br>гр         | Углеводы,гр             | Энерг.<br>ценность       | Ca                      | Mg                      | P                       | Fe                    | B1                    | C                     | A                     |
| Г.п.                      | Сок                | 200                        | 200                        | 1,00/1,00            | 0/0                 | 23.46/23,46             | 106/106                  | 16.04/<br>16,04         | 20.12/<br>20,12         | 0.01/0,01               | 0.40/<br>0,40         | 0.03/<br>0,03         | 4.01/<br>4,01         | 0.01/<br>0,01         |
| 166-<br>174               | Выпечка            | 50                         | 75                         | 2,53/ 3.8            | 1,6/2.5             | 18,8/28.2               | 198,33/<br>297.5         | 8,60/<br>13.00          | 11,33/<br>17.00         | 28/42.5                 | 0,53/<br>0.80         | 0,05/<br>0.08         | 0/0                   | 0/0                   |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |                    |                            |                            | <b>3,53/<br/>4.8</b> | <b>1,6/<br/>2.5</b> | <b>42,26/<br/>51.66</b> | <b>302,33/<br/>403.5</b> | <b>24,64/<br/>29.04</b> | <b>31,45/<br/>37.12</b> | <b>28,01/<br/>43.51</b> | <b>0,93/<br/>1.20</b> | <b>0,08/<br/>0.11</b> | <b>4,01/<br/>4,01</b> | <b>0,01/<br/>0,01</b> |

**ОБЕД 13.30**

| №<br>ТК              | Наименование блюда        | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества       |                         |                           |                           | Минер.вещества, г       |                          |                         |                        | Витамины, мг          |                       |                 |
|----------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
|                      |                           |                            |                            | Белки,<br>гр           | Жиры,<br>гр             | Углеводы,<br>гр.          | Энерг.<br>ценность        | Ca                      | Mg                       | P                       | Fe                     | B1                    | C                     | A               |
| 21                   | Салат зимний              | 90                         | 100                        | 1,26/1.41              | 4,6/<br>5.08            | 8,11/9.02                 | 78,6/87.40                | 33,63/<br>37.37         | 13,6/<br>15.16           | 24,8/<br>27.61          | 0,46/<br>0.51          | 0,02/<br>0.03         | 29,2/<br>32.45        | 00/00           |
| 40                   | Рассольник Ленинградский  | 250                        | 250                        | 02.1/2,52              | 5.11/<br>6,13           | 16.59/19,9                | 206/247,2                 | 26.45/<br>31,74         | 25.9/<br>31              | 71.95/<br>86,34         | 0.98/<br>1,17          | <b>0.1/<br/>0,12</b>  | 7.54/<br>9,05         | 00/00           |
| 111                  | Котлета рубленая из птицы | 100                        | 100                        | 12.9/12,9              | 0.65/<br>0,65           | 0.31/0,31                 | 130/130                   | 14.25/<br>14,25         | 11,25/<br>11.25          | 150,63/<br>150.63       | 0,51/<br>0.51          | 0,06/<br>0.06         | 0,56/<br>0.56         | 7,50/<br>7.50   |
| 118                  | Картофельное пюре         | 150                        | 200                        | 3,06/4.08              | 4,8/ 6.4                | 20,44/<br>27.26           | 159/212                   | 36,97/<br>49.30         | 27,75/<br>37.00          | 89,59/<br>115.46        | 1/1.34                 | 0,13/0.18             | 18,2/<br>24.22        | 25,5/<br>34.00  |
| Г.п.                 | Хлеб пшеничный            | 50                         | 50                         | 4.30/<br>4,30          | 0.65/0,<br>65           | 22.60/22,6<br>0           | 114.0/114,0               | 11.20/<br>11,20         | 21.60/<br>21,60          | 54,4/<br>54.40          | 1,44/<br>1.44          | 0,09/<br>0.09         | 00/00                 | 00/00           |
| Г.п.                 | Хлеб ржаной               | 50                         | 100                        | 06.60/<br>13,2         | 1.15/<br>2,30           | 01.20/2,40                | 181.00/<br>362,00         | 28.00/<br>56,00         | 8.25/<br>16,50           | 21.75/<br>43,50         | 3.12/<br>6,24          | 0.14/0,<br>28         | 00/00                 | 00/00           |
| 141                  | Кисель Витамин С.25мг.    | 200                        | 200                        | 0.20/0,20              | 0/0                     | 32,6/32.60                | 132/132                   | 18/18                   | 00/00                    | 4,29/<br>4.29           | 0,60/<br>0.60          | 0/0                   | 00/00                 | 00/00           |
| <b>Всего за обед</b> |                           |                            |                            | <b>25,47/<br/>34,2</b> | <b>26,26/<br/>30,51</b> | <b>101,85/<br/>114,09</b> | <b>1000,7/<br/>1284,6</b> | <b>168,5/<br/>217,9</b> | <b>108,35/<br/>132,5</b> | <b>414,4/<br/>482,2</b> | <b>8.11/<br/>11,81</b> | <b>0,54/<br/>0,72</b> | <b>55,5/<br/>66,3</b> | <b>33/ 41,5</b> |

ПОЛДНИК 16.00

| №<br>ТК          | Наименование блюда   | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |               |                 |                     | Минер.вещества, г |          |       |               | Витамины, мг  |               |     |
|------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------|-------------------|----------|-------|---------------|---------------|---------------|-----|
|                  |                      |                            |                            | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр   | Углеводы,<br>гр | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg       | P     | Fe            | B1            | C             | A   |
| Г.п.             | Фрукт свежий         | 250                        | 250                        | 0.72/0,72        | 0.72<br>/0,72 | 17.64/17,64     | 180.19<br>/180,19   | 28.8<br>/28,8     | 00/00    | 00/00 | 3.96/<br>3,96 | 0.05<br>/0,05 | 18.0/<br>18,0 | 0/0 |
| 157              | Чай с сахаром        | 200                        | 200                        | 0/0              | 0/0           | 12.3\12.3       | 82.0\82.0           | 4.0\4.0           | 2.0\2.0  | 0/0   | 0,2/<br>0.2   | 0.02/0<br>.02 | 0/0           | 0/0 |
| Г.п.             | Кондитерское изделие | 30                         | 30                         | 4.40/4,4         | 5,8/5.80      | 22,3/22.30      | 418/418             | 5,0/5.0           | 4/4      | 0/0   | 0,4/<br>0.40  | 0,02/<br>0.02 | 00/00         | 0/0 |
| Всего за полдник |                      |                            |                            | 5,12/5.12        | 6,52/<br>6.52 | 37.94\37.94     | 584.6\584.<br>6     | 37.8\37.8         | 6.00\6.0 | 0/0   | 4,56\4.5<br>6 | 0.09\0.0<br>9 | 18/<br>18     | 0/0 |

УЖИН 18.40

| №<br>ТК       | Наименование блюда        | Выход, в<br>гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |                 |                   |                     | Минер.вещества, г |                 |                   |               | Витамины, мг   |                |                |
|---------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
|               |                           |                            |                            | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр     | Углеводы,<br>гр.  | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg              | P                 | Fe            | B1             | C              | A              |
| 12            | Салат из свёклы           | 90                         | 100                        | 1,26/1.4         | 7,4/8.2         | 7,2/8.00          | 99/110.0            | 16,81/<br>18.68   | 17,57/<br>19.53 | 5,2/5.78          | 0,59/<br>0.66 | 0,009/<br>0.01 | 8,37<br>/9.30  | 00/00          |
| 89            | Рыба припущенная в молоке | 100                        | 150                        | 25.38/<br>25,38  | 21,25/<br>21.25 | 44,61/<br>44.61   | 153,1/153.1         | 56,38/<br>56.38   | 59,38/<br>59.38 | 249,13/<br>249.13 | 2,74/<br>2.74 | 0,08/<br>0.08  | 1,26/<br>1.26  | 60/60          |
| 113           | Каша рисовая              | 150                        | 200                        | 6,6/8.80         | 4,38/<br>5.84   | 35,26/<br>47.02   | 150,75/201          | 1,21/1.62         | 0,03/<br>0.04   | 162/<br>216.00    | 2,43/<br>3.24 | 0,1/0.14       | 0/0            | 0,015/<br>0.02 |
| Г.п.          | Хлеб пшеничный            | 50                         | 100                        | 3,47/6.97        | 0,32/<br>0.65   | 23,47/<br>46.94   | 56,5/113.0          | 8,4/16.80         | 16,2/<br>32.40  | 40,8/<br>81.60    | 1,08/<br>2.16 | 0,07/<br>0.14  | 0/0            | 00/00          |
| Г.п.          | Хлеб ржаной               | 50                         | 50                         | 2,64/2.64        | 0,46/<br>0.46   | 0,48/0.48         | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/<br>4.12   | 10,87/<br>10.87   | 1,56/<br>1.56 | 0,07/<br>0.07  | 0/0            | 00/00          |
| 137           | Компот из сух.фруктов     | 200                        | 200                        | 0,2/0.2          | 0,01/<br>0.01   | 17,2/17.2         | 68/68               | 6.0/6,0           | 00/00           | 00/00             | 0,4/0.40      | 0/0            | 0/0            | 00/00          |
| Всего за ужин |                           |                            |                            | 39,55/<br>45,39  | 33,82/<br>36.41 | 128,22/<br>164,25 | 599,8/717,5         | 102,8/<br>110.04  | 97,3/<br>110.03 | 468/<br>563,4     | 5,1/7.06      | 0,23/<br>0.44  | 9,63/<br>10.56 | 75/80          |

ВТОРОЙ УЖИН 20.00

| №<br>ТК         | Наименование блюда                             | Выход,<br>гр.<br>7-11 л. | Выход,<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |                  |                  |                     | Минер.вещества, г |                 |                   |               | Витамины, мг  |                |                   |
|-----------------|------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|
|                 |                                                |                          |                           | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр      | Углеводы,<br>гр. | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg              | P                 | Fe            | B1            | C              | A                 |
| Г.п             | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                      | 200                       | 2.8\2.8          | 0,1/0.1<br>0     | 8.0/8.0          | 118.0\118.<br>0     | 267.0/26<br>7.0   | 31.0\31.0       | 211/211           | 0,22/0.<br>22 | 0.09\0.<br>09 | 1.6\1.6        | 0,04/<br>0.04     |
|                 | Яйцо варёное                                   | 40                       | 40                        | 5.1/5,1          | 4,6/4.6          | 0,3/0.3          | 63/63               | 22/22             | 4,8/4.8         | 76,8/76.8         | 7.0/<br>7,0   | 0.03/<br>0,03 | 00/00          | 0,1/<br>0.1       |
| Всего за 2 ужин |                                                |                          |                           | 7,9\7.9          | 5,6\5.6          | 8,3,/8,3         | 181\181             | 289\289           | 35.8\35.8       | 287.8\28<br>7.8   | 7.22\7.<br>22 | 0.12\0.<br>12 | 1.6\1.6        | 0,14/<br>0,14     |
| Всего в день    |                                                |                          |                           | 104.5\11<br>7.0  | 99,13/<br>116,98 | 418,7/ 478,1     | 3275.1/<br>3719,0   | 1105,6/<br>1280,7 | 358,5/<br>487,4 | 1643,1/<br>1882,5 | 29,2/<br>35,2 | 1,33/<br>1,79 | 91,4/<br>103,5 | 206,06/<br>228,75 |

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
3 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК 7.40

| № ТК             | Наименование блюда                        | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |              |               |                  | Минер.вещества, г |              |               |              | Витамины, мг |            |                |
|------------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------|--------------|---------------|------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|----------------|
|                  |                                           |                      |                      | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр. | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P             | Fe           | B1           | C          | A              |
| 83               | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150                  | 200                  | 33.64/44,8       | 22.81/ 30,4  | 20.52/27,4    | 321.2/ 461,6     | 280.44/ 374,0     | 46.8/ 62,4   | 410.58/ 547,4 | 1.39/ 1,85   | 0.13/ 0,17   | 0.45/ 0,6  | 102.6/ 136,8   |
| 1                | Бутерброд с маслом сливочным              | 15                   | 15                   | 00/00            | 12.3/ 12,3   | 0,15/0,15     | 112,5/112,5      | 1.5/1,5           | 00/00        | 3/3           | 0/0          | 00/00        | 00/00      | 88,5/ 88,5     |
|                  | Яйцо варёное                              | 40                   | 40                   | 5.1/5,1          | 4,6/4.6      | 0,3/0.3       | 63/63            | 22/22             | 4,8/4.8      | 76,8/ 76.8    | 7.0/7, 0     | 0.03/0, 03   | 00/00      | 0,1/ 0.1       |
| 149              | Кофейный напиток                          | 200                  | 200                  | 3.52/3,52        | 3,72/ 3.72   | 25,49/25.49   | 145,2/ 145.20    | 122/ 122          | 14/14        | 90/90         | 0,56/ 0.56   | 0,04/ 0.04   | 1,3/ 1.3   | 0,01/0.01      |
| Г.п.             | Батон нарезной                            | 100                  | 100                  | 6.72/ 6,72       | 0.65/ 0,65   | 46.94/46,94   | 226.10/ 226,1    | 16.80/ 16,80      | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60  | 2.16/ 2,16   | 0.14/ 0,14   | 0/0        | 0/0            |
| Всего за завтрак |                                           |                      |                      | 48.98/ 60,14     | 44.08/ 51,67 | 93.44/ 100,28 | 708/ 848,4       | 442.74/ 536,3     | 93.2/ 108,8  | 662/ 677,6    | 11,11/ 11,57 | 0.34/ 0,38   | 1.75/ 1,90 | 191.11/ 225,31 |

2 ЗАВТРАК 11.00

| № ТК               | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |          |               |                  | Минер.вещества, г |              |              |            | Витамины, мг |            |            |
|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------|---------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|
|                    |                    |                      |                      | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр. | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P            | Fe         | B1           | C          | A          |
| Г.п.               | Сок                | 200                  | 200                  | 1,00/1,00        | 0/0      | 23.46/23,46   | 106/106          | 16.04/ 16,04      | 20.12/ 20,12 | 0.01/0,01    | 0.40/ 0,40 | 0.03/ 0,03   | 4.01/ 4,01 | 0.01/ 0,01 |
| 166-174            | Выпечка            | 50                   | 75                   | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5  | 18,8/28.2     | 198,33/ 297.5    | 8,60/ 13.00       | 11,33/ 17.00 | 28/42.5      | 0,53/ 0.80 | 0,05/ 0.08   | 0/0        | 0/0        |
| Всего за 2 завтрак |                    |                      |                      | 3,53/ 4.8        | 1,6/ 2.5 | 42,26/ 51.66  | 302,33/ 403.5    | 24,64/ 29.04      | 31,45/ 37.12 | 28,01/ 43.51 | 0,93/ 1.20 | 0,08/ 0.11   | 4,01/ 4,01 | 0,01/ 0,01 |

ОБЕД 13.30

| № ТК          | Наименование блюда                     | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |              |               |                  | Минер.вещества, г |              |              |            | Витамины, мг |              |              |
|---------------|----------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------|--------------|---------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|
|               |                                        |                      |                      | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр  | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P            | Fe         | B1           | C            | A            |
| 7             | Салат из свежих помидор                | 90                   | 100                  | 1,26/1,4         | 4,5/ 5.0     | 4,8/5,4       | 62,0/68,0        | 19/6 21.85        | 12,0/ 13.30  | 36,1/ 40.02  | 0,51/0 .57 | 0,027/ 0.03  | 0,45/ 0.50   | 0/0          |
| 35            | Щи из капусты с картофелем             | 250                  | 250                  | 1.75/1,75        | 4.89/ 4,89   | 8.49/8,49     | 84.75/ 84,75     | 43.33/ 43,33      | 22.25/ 22,25 | 47.63/ 47,63 | 0.8/0,8    | 0.06/ 0,06   | 18.46/ 18,46 | 00/00        |
| 116           | Макаронные изделия отварные            | 150                  | 200                  | 5,52/5,52        | 4,51/ 4,51   | 26,44/26,44   | 168,45/ 168,45   | 4,86/4,86         | 21,12/ 21,12 | 37,2/ 37,2   | 1,11/ 1,11 | 0,06/ 0,06   | 00/00        | 21/21        |
| 92            | Гуляш из говядины                      | 100                  | 100                  | 16,54/ 16,54     | 13,67/ 13,67 | 4,41/4,41     | 186,7/186,7      | 51,1/ 51,1        | 19,03/ 19,03 | 124,6/ 124,6 | 1,52/ 1,52 | 0,45/ 0,45   | 00/00        | 40,31/ 40,31 |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                         | 50                   | 50                   | 4.30/ 4,30       | 0.65/ 0,65   | 22.60/22,60   | 114.0/ 114,0     | 11.20/1 1,20      | 21.60/2 1,60 | 54,4/ 54.40  | 1,44/ 1.44 | 0,09/0. 09   | 00/00        | 00/00        |
| Г.п           | Хлеб ржаной                            | 50                   | 100                  | 06.60/ 13,2      | 1.15/ 2,30   | 1.20/2,40     | 181.00/ 362,00   | 28.00/5 6,00      | 8.25/ 16,50  | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0, 28   | 00/00        | 00/00        |
| 140           | Компот из свежих плодов Витамин С.25мг | 200                  | 200                  | 0,20/0.20        | 0,20/ 0.20   | 22,30/22.30   | 110/110          | 12/12             | 00/00        | 2,40/ 2.40   | 0,80/ 0.80 | 0,02/ 0.02   | 00/00        | 00/00        |
| Всего за обед |                                        |                      |                      | 35,0/49,5        | 33,55/ 36,35 | 88.81/ 100,01 | 906,3/ 1228,6    | 170/ 227,7        | 104,3/ 131,6 | 288/ 391,4   | 9,3/ 10,4  | 0,43/ 0,49   | 18,9/ 23,0   | 61,31/ 81,75 |

ПОЛДНИК 16.00

| № ТК             | Наименование блюда   | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |            |              |                  | Минер.вещества, г |              |         |             | Витамины, мг |             |       |
|------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------|--------------|------------------|-------------------|--------------|---------|-------------|--------------|-------------|-------|
|                  |                      |                      |                      | Белки, гр        | Жиры, гр   | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P       | Fe          | B1           | C           | A     |
| Г.п.             | Фрукт свежий         | 250                  | 250                  | 0.72/0,72        | 0.72 /0,72 | 17.64/17,64  | 180.19 /180,19   | 28.8 /28,8        | 00/00        | 00/00   | 3.96/ 3,96  | 0.05 /0,05   | 18.0/ 18,0  | 0/0   |
| 146              | Кисель               | 200                  | 200                  | 0/0              | 0/0        | 12.3\12.3    | 82.0\82.0        | 4.0\4.0           | 2.0/2.0      | 00/00   | 2.0/2.00    | 0,05/0.05    | 4.7\4.7     | 0/0   |
| Г.п.             | Кондитерское изделие | 30                   | 30                   | 4,4/4.4          | 5.8/5,8    | 10./10       | 102.6/102,6      | 5,0/5.0           | 4,0/4.0      | 0/0     | 0,4/0.4     | 0,04/0.04    | 00/00       | 00/00 |
| 3                | Бутерброд с колбасой | 100                  | 100                  | 27.53/27,53      | 7,47/7.47  | 21,95/21.95  | 183/183          | 37,1/ 37.1        | 65,70/ 65.70 | 337/337 | 4.03/4,03   | 0,16/0.16    | 4,97/4.97   | 24/24 |
| Всего за полдник |                      |                      |                      | 32.65/32,65      | 14/14      | 61.89/61.89  | 547.8/547.8      | 74.9\74.9         | 71,7/71.70   | 337/337 | 10,18/10,18 | 0,3/0.30     | 26.97\26.97 | 24/24 |

УЖИН 18.40

| № ТК          | Наименование блюда   | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |              |              |                  | Минер.вещества, г |                |              |            | Витамины, мг |           |          |
|---------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------|-------------------|----------------|--------------|------------|--------------|-----------|----------|
|               |                      |                     |                      | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Ca                | Mg             | P            | Fe         | B1           | C         | A        |
| 27            | Салат Степной        | 90                  | 100                  | 2,08/2.2         | 4,16/ 4.40   | 10/11.00     | 155,6/174        | 20,88/ 23.20      | 00/00          | 252/280      | 0,65/ 0.72 | 0,28/ 0.32   | 0/0       | 00/00    |
| 110           | Кура тушёная в соусе | 100                 | 100                  | 22,02/ 27.53     | 6,0/7.47     | 17,6/21.95   | 100/125.0        | 24,9/ 31.10       | 52,5/ 65.70    | 269,6/ 337.0 | 3,22/ 4.03 | 0,17/ 0.21   | 7,2/ 8.97 | 19,2/24  |
| 120           | рис                  | 150                 | 200                  | 7.36/9,2         | 6.02/ 7,51   | 35.26/44,1   | 224.6/ 280,75    | 6.48/ 8,1         | 28.16/ 35,2    | 49.56/ 62    | 1.48/ 1,85 | 0.08/ 0,10   | 0/0       | 28/35    |
| Г.п.          | Хлеб пшеничный       | 50                  | 100                  | 3,47/6.97        | 0,32/ 0.65   | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0       | 8,4/16.80         | 16,2/ 32.40    | 40,8/ 81.60  | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14   | 0/0       | 00/00    |
| Г.п.          | Хлеб ржаной          | 50                  | 50                   | 2,64/2.64        | 0,46/ 0.46   | 0,48/0.48    | 72,4/72.4        | 14/14             | 4,12/ 4.12     | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07   | 0/0       | 00/00    |
| 150           | Чай с сахаром        | 200                 | 200                  | 0,20/0.20        | 0/0          | 14/14        | 28/28            | 6/6               | 00/00          | 00/00        | 0,4/ 0.4   | 0/0          | 0/0       | 00/00    |
| Всего за ужин |                      |                     |                      | 37,8/ 48,7       | 17,29/ 20,49 | 124,4/ 138,5 | 640,1/ 800,2     | 80,66/ 99,2       | 100,98/ 137,42 | 370,8/ 491,5 | 8,4/ 10,7  | 0,67/ 0,84   | 7,2/ 8,97 | 47,2/ 59 |

ВТОРОЙ УЖИН 20.00

| № ТК            | Наименование блюда                             | Выход, в гр 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |            |               |                  | Минер.вещества, г |              |            |            | Витамины, мг |            |               |
|-----------------|------------------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------|------------|---------------|------------------|-------------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|---------------|
|                 |                                                |                     |                      | Белки, гр        | Жиры, гр   | Углеводы, гр  | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P          | Fe         | B1           | C          | A             |
| Г.п.            | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                 | 200                  | 2,52/2.80        | 0,09/ 0.10 | 7,2/8.0       | 106,2/118        | 240,3/ 267.0      | 27,9/31.0    | 189,9/ 211 | 0,19 /0.22 | 0,08/0.09    | 1,44/1.6   | 0,03/ 0.04    |
| 2               | Бутерброд с сыром                              | 20                  | 20                   | 4,64/4.64        | 5,9/5.9    | 00/00         | 74,8/74.8        | 176/176           | 7,0/7.0      | 100/100    | 0,20/0.20  | 0,01/0.01    | 0,14/0.14  | 52/52         |
| Всего за 2 ужин |                                                |                     |                      | 10.04/ 10,64     | 5,98/ 6.0  | 115,2/ 128.0  | 168/ 190,8       | 416/ 443.0        | 35/ 38.0     | 290/ 311.0 | 0,40/ 0.42 | 0,9/ 1.00    | 1,58/ 1.14 | 52,03/ 52.04  |
| Всего в день    |                                                |                     |                      | 122.1\127. 53    | 127,5/ 137 | 524,8/ 580,34 | 3281/ 3744       | 1208,5/ 1430      | 436,4/ 524,6 | 1876/ 2052 | 40,3/ 44,5 | 2,71/ 3,12   | 60/ 65,2   | 375,7/ 442,11 |

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК 7.40

| № ТК             | Наименование блюда           | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 8-12 л. | Пищевые вещества |             |              |                  | Минер.вещества, г |                |              |             | Витамины, мг |            |              |
|------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|
|                  |                              |                     |                      | Белки, гр        | Жиры, гр    | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Ca                | Mg             | P            | Fe          | B1           | C          | A            |
| 65               | Каша ячневая вязкая          | 250                 | 250                  | 12.9/ 12,9       | 4.95/ 4,95  | 36.21/ 36,21 | 201.25/ 201,25   | 5.87/5,87         | 20.50/ 20,5    | 63.25/ 63,25 | 0.45 / 0,45 | 0.03/ 0,03   | 0/0        | 25/25        |
| 148              | Какао                        | 200                 | 200                  | 2.90/2,9         | 2,8/ 2.80   | 14,9/ 14.90  | 103/103          | 105,86/ 105.86    | 00/00          | 00/00        | 0,10/ 0.10  | 0,03/ 0.03   | 0,52/ 0.52 | 00/00        |
| Г.п              | Батон нарезной               | 100                 | 100                  | 6.72/ 6,72       | 0.65/ 0,65  | 46.94/ 46,94 | 226.10/ 226,1    | 16.80/ 16,80      | 32.40 / 32,4   | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16  | 0.14/ 0,14   | 0/0        | 0/0          |
| 1                | Бутерброд с маслом сливочным | 15                  | 15                   | 00/00            | 12.3/ 12,3  | 0,15/0,15    | 112,5/112,5      | 1.5/1,5           | 00/00          | 3/3          | 0/0         | 00/00        | 00/00      | 88,5/ 88,5   |
|                  | Яйцо вареное                 | 40                  | 40                   | 5.1/5,1          | 4,6/4.6     | 0,3/0.3      | 63/63            | 22/22             | 4,8/4.8        | 76,8/ 76.8   | 7.0/7, 0    | 0.03/0 ,03   | 00/00      | 0,1/ 0.1     |
| Всего за завтрак |                              |                     |                      | 27.62/ 30,84     | 25.3/ 26,29 | 98.5/ 105,74 | 705.85/ 746,1    | 157,7/ 158,9      | 224,65/ 228,75 | 224,7/ 237,3 | 3,8/ 3,88   | 0,23/ 0,24   | 0,52/ 0,52 | 113.6/ 118,6 |

2 ЗАВТРАК 11.00

| № ТК               | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |          |              |                  | Минер.вещества, г |              |              |            | Витамины, мг |            |            |
|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------|----------|--------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|
|                    |                    |                      |                       | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P            | Fe         | B1           | C          | A          |
| 51                 | Сок                | 200                  | 200                   | 1,00/1,00        | 0/0      | 23.46/23,46  | 106/106          | 16.04/ 16,04      | 20.12/ 20,12 | 0.01/0,01    | 0.40/ 0,40 | 0.03/ 0,03   | 4.01/ 4,01 | 0.01/ 0,01 |
| 166-174            | Выпечка            | 50                   | 75                    | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5  | 18,8/28.2    | 198,33/ 297.5    | 8,60/ 13.00       | 11,33/ 17.00 | 28/42.5      | 0,53/ 0.80 | 0,05/ 0.08   | 0/0        | 0/0        |
| Всего за 2 завтрак |                    |                      |                       | 3,53/ 4.8        | 1,6/ 2.5 | 42,26/ 51.66 | 302,33/ 403.5    | 24,64/ 29.04      | 31,45/ 37.12 | 28,01/ 43.51 | 0,93/ 1.20 | 0,08/ 0.11   | 4,01/ 4,01 | 0,01/ 0,01 |

ОБЕД 13.30

| № ТК          | Наименование блюда                       | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |            |                |                  | Минер.вещества, г |              |                |            | Витамины, мг |            |              |
|---------------|------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------|----------------|------------------|-------------------|--------------|----------------|------------|--------------|------------|--------------|
|               |                                          |                      |                       | Белки, гр        | Жиры, гр   | Углеводы, гр   | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P              | Fe         | B1           | C          | A            |
| 12            | Салат из свёклы с сыром и чесноком       | 90                   | 100                   | 2,88/3.20        | 7,83/8.70  | 7,74/8.60      | 102,6/ 114.00    | 16,8/ 18.68       | 14,63/1 6.26 | 31,15/ 34.61   | 0,66/ 0.74 | 0,04/ 0.05   | 15/ 16.76  | 00/00        |
| 46            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250                  | 250                   | 2.69/3,22        | 2.84/3,4   | 17.14/ 20,56   | 104.75/ 125,7    | 24.60/ 29,52      | 27/32,4      | 66.65/ 80      | 1.09/ 1,30 | 0.11/ 0,13   | 08.25/ 9,9 | 00/00        |
| 159           | Пельмени из говядины                     | 300                  | 300                   | 24.50/ 24,50     | 15/15      | 44.7/ 44,7     | 393/393          | 81,83/ 81.83      | 25,33/ 25.33 | 149,34/ 149.34 | 1,02/ 1.02 | 0,07/ 0.07   | 0,28/ 0.28 | 53,33/ 53.33 |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                           | 50                   | 50                    | 4.30/ 4,30       | 0.65/0,65  | 22.60/22,60    | 114.0/114 ,0     | 11.20/1 1,20      | 21.60/2 1,60 | 54,4/ 54.40    | 1,44/ 1.44 | 0,09/0. 09   | 00/00      | 00/00        |
| Г.п           | Хлеб ржаной                              | 50                   | 100                   | 06.60/ 13,2      | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40     | 181.00/ 362,00   | 28.00/5 6,00      | 8.25/ 16,50  | 21.75/ 43,50   | 3.12/ 6,24 | 0.14/0, 28   | 00/00      | 00/00        |
| 138           | Компот из сух.фруктов Витамин С.25мг     | 200                  | 200                   | 0.2/0.20         | 00/00      | 32.6/ 32.60    | 132.0/ 132.0     | 18.0/ 18.0        | 0/0          | 4.29/ 4.29     | 0.6\0.6    | 0/0          | 00/00      | 00/00        |
| Всего за обед |                                          |                      |                       | 41.17/ 48,62     | 27,5/ 57,5 | 1027.4\124 0.7 | 1014,2/ 1240,7   | 180.4\2 15.2      | 96,81/ 112,1 | 327.1/ 366.,1  | 7,93/ 11,3 | 0,45/ 0,62   | 23,5/ 27   | 53,3/ 53,3   |



ПОЛДНИК 16.00

| № ТК             | Наименование блюда   | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр.12-18 л. | Пищевые вещества |           |             |                  | Минер.вещества, г |           |       |           | Витамины, мг |           |      |
|------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------------|-----------|-------------|------------------|-------------------|-----------|-------|-----------|--------------|-----------|------|
|                  |                      |                     |                      | Белки, гр        | Жиры, гр  | Углеводы,гр | Энерг. ценность, | Са                | Mg        | P     | Fe        | B1           | C         | A    |
| Г.п.             | Фрукт свежий         | 250                 | 250                  | 0.72/0,72        | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19    | 28.8/28,8         | 00/00     | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05    | 18.0/18,0 | 0/0  |
| 142              | Кисель               | 200                 | 200                  | 3.8\3.8          | 4.5/4.50  | 20.3\20.3   | 155.0\155.0      | 5.0\5             | 4.0\4.0   | 0/0   | 0.4/0.4   | 0,02/0.02    | 0/0       | 0/0  |
| Г.п.             | Кондитерское изделие | 50                  | 50                   | 0,6/0.60         | 1,3/1.30  | 11,5/11.5   | 325/325.0        | 0.4/0,4           | 2,0/2.0   | 0/0   | 0,20/0.20 | 0,02/0.02    | 00/00     | 0/0  |
| Всего за полдник |                      |                     |                      | 5.12\5.12        | 6.52\6.52 | 41.94\41.94 | 498.0\498        | 37,8/37.8         | 6.00\6.00 | 0/00  | 4,56/4.56 | 0,09/0.09    | 18/18.00  | 0/00 |

УЖИН18.40

| № ТК          | Наименование блюда                  | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |             |              |                  | Минер.вещества, г |             |               |           | Витамины, мг |            |            |
|---------------|-------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------------|-------------|---------------|-----------|--------------|------------|------------|
|               |                                     |                      |                       | Белки, гр        | Жиры, гр    | Углеводы,гр  | Энерг. ценность, | Са                | Mg          | P             | Fe        | B1           | C          | A          |
| 17            | Салат картофельный с огурцами       | 90                   | 100                   | 1,27/1.41        | 5,4/6.0     | 5,9/6.6      | 76,9/85.40       | 33,63/37.37       | 13,6/15.16  | 24,8/27.61    | 0,46/0.51 | 0,02/0.03    | 29,2/32.45 | 0/0        |
| 86            | Рыба жареная                        | 100                  | 100                   | 20.6/20,6        | 6,1/6.1     | 5,6/5.6      | 165/165          | 29.4/29,4         | 31,39/31.39 | 234,98/234.98 | 2,8/2.80  | 0,21/0.21    | 1,54/1.54  | 0/0        |
| 112           | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150                  | 200                   | 6,6/8.80         | 4,38/5.84   | 35,26/ 47.02 | 150,75/201       | 1,21/1.62         | 0,03/ 0.04  | 162/ 216.00   | 2,43/3.24 | 0,1/0.14     | 0/0        | 0,015/0.02 |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                      | 50                   | 100                   | 3,47/6.97        | 0,32/0.65   | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0       | 8,4/16.80         | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60   | 1,08/2.16 | 0,07/0.14    | 0/0        | 00/00      |
| Г.п           | Хлеб ржаной                         | 50                   | 50                    | 2,64/2.64        | 0,46/0.46   | 0,48/0.48    | 72,4/72.4        | 14/14             | 4,12/ 4.12  | 10,87/ 10.87  | 1,56/1.56 | 0,07/0.07    | 0/0        | 00/00      |
| 153           | Молоко кипячёное                    | 200                  | 200                   | 5,6/5.60         | 6,4/ 6.4    | 9,4/9.4      | 116/116          | 6,0/6.00          | 00/00       | 00/00         | 0.40/0,4  | 0/0          | 00/00      | 0/0        |
| Всего за ужин |                                     |                      |                       | 40,18/46.02      | 23,06/25.45 | 80,11/116.04 | 637,5/724.65     | 92,64/102.39      | 65,3/77.71  | 473,5/557.46  | 8,7/10.03 | 0,45/0.59    | 31,2/33.99 | 0.01/0,02  |

2 УЖИН 20.00

| № ТК            | Наименование блюда                             | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |              |             |                  | Минер.вещества, г |           |              |            | Витамины, мг |           |             |
|-----------------|------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|-------------|------------------|-------------------|-----------|--------------|------------|--------------|-----------|-------------|
|                 |                                                |                     |                       | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы,гр | Энерг. ценность, | Са                | Mg        | P            | Fe         | B1           | C         | A           |
| Г.п.            | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                 | 200                   | 2.8/2.80         | 0,1/0.10     | 8.0\8.0     | 118.0\118.0      | 267.0/267.0       | 31.0\31.0 | 211\211      | 0.22/0.22  | 0,09/0.09    | 1./1.6    | 0.04/0.04   |
| 2               | Сыр                                            | 20                  | 20                    | 4,64/4.64        | 5,9/5.9      | 00/00       | 74,8/74.8        | 176/176           | 7,0/7.0   | 100/100      | 0,20/0.20  | 0,01/0.01    | 0,14/0.14 | 52/52       |
| Всего за 2 ужин |                                                |                     |                       | 10.64/10,64      | 6.0\6.0      | 128.0\128.0 | 200.8\200.8      | 443.0\443.0       | 38.0\38.0 | 311.0\311.0  | 0,42/0.42  | 1.00\1.00    | 1.74\1.74 | 52,04/52.04 |
| Всего в день    |                                                |                     |                       | 130.0\136.4      | 114.11/124,3 | 442.98/ 575 | 3300/3813        | 906,9/ 986,3      | 459/499,7 | 1336/1496.61 | 30.32/31,4 | 1.85/2,65    | 78,8/85,3 | 209\2244    |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

**ЗАВТРАК 7.40**

| №<br>ТК                 | Наименование блюда                  | Выход<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества       |                        |                      |                     | Минер.вещества, г        |                        |                       |                       | Витамины, мг          |                       |                          |
|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
|                         |                                     |                           |                             | Белки,<br>гр           | Жиры,<br>гр            | Углеводы,гр          | Энерг.<br>ценность, | Ca                       | Mg                     | P                     | Fe                    | B1                    | C                     | A                        |
| 50                      | Суп молочный с макарон изделиями    | 250                       | 250                         | 7.56/<br>9,07          | 7/8,4                  | 22.81/27,37          | 184.5/ 221,4        | 205.93/<br>247,13        | 30.13/<br>36,15        | 180.35/<br>216,42     | 0.66/<br>0,8          | 0.11/<br>0,13         | 01.14/<br>1,36        | 49/58,6                  |
| 1                       | Масло сливочное                     | 15                        | 15                          | 00/00                  | 12.3/<br>12,3          | 0,15/0,15            | 112,5/112,5         | 1.5/1,5                  | 00/00                  | 3/3                   | 0/0                   | 00/00                 | 00/00                 | 88,5/ 88,5               |
| 8                       | Салат из свежих помидоров и огурцов | 90                        | 100                         | 1,01/1.4               | 5,57/<br>6,19          | 4,24/4.80            | 71,19/79,1          | 15,82/<br>17.58          | 16/ 17.79              | 29,59/<br>32.88       | 0,75/0<br>.84         | 0,05/<br>0.06         | 18,382<br>0.42        | 00/00                    |
| Г.п                     | Батон нарезной                      | 100                       | 100                         | 6.72/<br>6,72          | 0.65/<br>0,65          | 46.94/46,94          | 226.10/<br>226,1    | 16.80/<br>16,80          | 32.40 /<br>32,4        | 81.60/<br>81,60       | 2.16/<br>2,16         | 0.14/<br>0,14         | 0/0                   | 0/0                      |
| 152                     | Кофейный напиток с молоком          | 200                       | 200                         | 2.9/2,9                | 2.8/2,8                | 14.9/14,9            | 94.0/94,0           | 105.86/<br>105,86        | 00/00                  | 00/00                 | 0.10<br>/0,10         | <b>0.03/<br/>0.03</b> | 0.52/<br>0,52         | 0/0                      |
| <b>Всего за завтрак</b> |                                     |                           |                             | <b>18,05/<br/>19,6</b> | <b>23,07/<br/>24,5</b> | <b>95,4/<br/>100</b> | <b>724,1/ 761</b>   | <b>346,23/<br/>387,4</b> | <b>76,53/<br/>82,5</b> | <b>354,9/<br/>391</b> | <b>3,38/<br/>3,52</b> | <b>0,29/0<br/>,32</b> | <b>2,44/<br/>2,66</b> | <b>137,51/<br/>147,1</b> |

**2 ЗАВТРАК 11.00**

| №<br>ТК                   | Наименование блюда | Выход в<br>гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества     |                     |                         |                          | Минер.вещества, г       |                         |                         |                       | Витамины, мг          |                       |                       |
|---------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                           |                    |                           |                             | Белки,<br>гр         | Жиры,<br>гр         | Углеводы,гр             | Энерг.<br>ценность,      | Ca                      | Mg                      | P                       | Fe                    | B1                    | C                     | A                     |
| 51                        | Сок                | 200                       | 200                         | 1,00/1,00            | 0/0                 | 23.46/23,46             | 106/106                  | 16.04/<br>16,04         | 20.12/<br>20,12         | 0.01/0,0<br>1           | 0.40/<br>0,40         | 0.03/<br>0,03         | 4.01/<br>4,01         | 0.01/<br>0,01         |
| 66-174                    | Выпечка            | 50                        | 75                          | 2,53/ 3.8            | 1,6/2.5             | 18,8/28.2               | 198,33/<br>297.5         | 8,60/<br>13.00          | 11,33/<br>17.00         | 28/42.5                 | 0,53/<br>0.80         | 0,05/<br>0.08         | 0/0                   | 0/0                   |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |                    |                           |                             | <b>3,53/<br/>4.8</b> | <b>1,6/<br/>2.5</b> | <b>42,26/<br/>51.66</b> | <b>302,33/<br/>403.5</b> | <b>24,64/<br/>29.04</b> | <b>31,45/<br/>37.12</b> | <b>28,01/<br/>43.51</b> | <b>0,93/<br/>1.20</b> | <b>0,08/<br/>0.11</b> | <b>4,01/<br/>4,01</b> | <b>0,01/<br/>0,01</b> |

**ОБЕД 13.30**

| №<br>ТК              | Наименование блюда                     | Выход<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества       |                        |                      |                          | Минер.вещества, г        |                          |                          |                       | Витамины, мг          |                      |                        |
|----------------------|----------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|
|                      |                                        |                           |                            | Белки<br>гр            | Жиры,<br>гр            | Углеводы,гр          | Энерг.<br>ценность       | Ca                       | Mg                       | P                        | Fe                    | B1                    | C                    | A                      |
| 7                    | Салат из свежих помидор с луком        | 90                        | 100                        | 1,01/<br>1.4           | 5,57/ 6,19             | 4,24/4.80            | 71,19/79,1               | 15,82/<br>17.58          | 16/ 17.79                | 29,59/<br>32.88          | 0,75/0<br>.84         | 0,05/<br>0.06         | 18,382<br>0.42       | 00/00                  |
| 39                   | Рассольник «Домашний»                  | 250                       | 250                        | 02.5/<br>02,5          | 2.79/ 2,79             | 17/17                | 103.25/<br>103,25        | 25.9/<br>25,9            | 26.5/<br>26,5            | 87.35/<br>87,35          | 1.01/<br>1,01         | 1.10/<br>1,10         | 8.33/<br>8,33        | 00/00                  |
| 88                   | Котлеты или биточки рыбные             | 100                       | 100                        | 14.8/<br>18,5          | 7.6/9,5                | 16.6/20,75           | 200/250                  | 53.38/<br>66,72          | 30/<br>37,5              | 183.5/<br>229,4          | 0.74/<br>0,92         | 0,09/<br>0,11         | 0.43/<br>0,54        | 26.25/<br>32,8         |
| 119                  | Пюре розовое                           | 150                       | 200                        | 3,06/<br>4.08          | 4,8/ 6.4               | 20,44/ 27.26         | 159/212                  | 36,97/<br>49.30          | 27,75/<br>37.00          | 89,59/<br>115.46         | 1/1.34                | 0,13/0.1<br>8         | 18,2/24<br>.22       | 25,5/<br>34.00         |
| 138                  | Компот из свежих яблок. Витамин С.25мг | 200                       | 200                        | 0.04/<br>0,04          | 00/00                  | 24.76/24,76          | 94.20/94,2               | 6.40/<br>6,40            | 0/0                      | 3.60/<br>3,60            | 0,18/0<br>.18         | 0.01/0,<br>01         | 01.08/<br>1,08       | 00.00                  |
| Г.п                  | Хлеб пшеничный                         | 50                        | 50                         | 4.30/<br>4,30          | 0.65/0,65              | 22.60/22,60          | 114.0/<br>114,0          | 11.20/1<br>1,20          | 21.60/<br>21,60          | 54.4/<br>54.40           | 1,44/<br>1.44         | 0,09/0.<br>09         | 00/00                | 00/00                  |
| Г.п                  | Хлеб ржаной                            | 50                        | 100                        | 06.60/<br>13,2         | 1.15/ 2,30             | 01.20/2,40           | 181.00/<br>362,00        | 28.00/5<br>6,00          | 8.25/<br>16,50           | 21.75/<br>43,50          | 3.12/<br>6,24         | 0.14/0,<br>28         | 00/00                | 00/00                  |
| <b>Всего за обед</b> |                                        |                           |                            | <b>32,31/<br/>35.6</b> | <b>22,6/<br/>24.78</b> | <b>106,8/ 114.14</b> | <b>922,6/<br/>1046.1</b> | <b>177,7/<br/>191.76</b> | <b>130,1/<br/>141.14</b> | <b>469,8/<br/>498.94</b> | <b>8,15/8<br/>.67</b> | <b>1,61/<br/>1.67</b> | <b>52/<br/>54.48</b> | <b>51,7/<br/>60.25</b> |

ПОЛДНИК 16.00

| №<br>ТК          | Наименование<br>блюда | Выход<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |            |             |                     | Минер.вещества, г |         |       |           | Витамины, мг |           |       |
|------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|------------|-------------|---------------------|-------------------|---------|-------|-----------|--------------|-----------|-------|
|                  |                       |                           |                             | Белки,<br>гр     | Жиры, гр   | Углеводы,гр | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg      | P     | Fe        | B1           | C         | A     |
| Г.п.             | Фрукт свежий          | 250                       | 250                         | 0.72/0,72        | 0.72/0,72  | 17.64/17,64 | 180.19/180,19       | 28.8/28,8         | 00/00   | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05    | 18.0/18,0 | 0/0   |
| 149/1            | Чай с молоком         | 200                       | 200                         | 3,52/3.52        | 3.72\3.72  | 11.3\11.3   | 145.2\145.2         | 5.0/5.0           | 3.0/3.0 | 00/00 | 0,2/0.2   | 0.02\0.0     | 00/00     | 0/0   |
| Г.п.             | Вафли                 | 40                        | 40                          | 4,4/4.4          | 5.8/5,8    | 10./10      | 102.6/102,6         | 5,0/5.0           | 4,0/4.0 | 0/0   | 0,4/0.4   | 0,04/0.04    | 00/00     | 00/00 |
| Всего за полдник |                       |                           |                             | 5,12\5.123       | \6.52\6,52 | 39,94\39.94 | 6.12\6.12           | 27,3/27,8         | 6.0\6.0 | 0/0   | 4,56/4,56 | 0,09/0,09    | 18/18     | 0/0   |

УЖИН 18.40

| №<br>ТК       | Наименование блюда          | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |                |                 |                     | Минер.вещества, г |                 |                   |               | Витамины, мг |               |                 |
|---------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|
|               |                             |                            |                             | Белки,<br>гр     | Жиры, гр       | Углеводы,гр     | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg              | P                 | Fe            | B1           | C             | A               |
| 22            | Винегрет овощной            | 90                         | 100                         | 0,27/ 0.30       | 5,04/5.60      | 4,14/4.60       | 58,5/65.0           | 34,37/38.19       | 15,5/<br>17.23  | 89,1/<br>99.01    | 1,7/<br>1.89  | 0,045/0.05   | 3,96/<br>4.10 | 2,14<br>2.38    |
| 109           | Птица отварная              | 100                        | 100                         | 22.06/<br>22,06  | 18,23/18.23    | 5,88/5.88       | 125/125             | 68.13/68,13       | 25,38/<br>25.38 | 166.13/<br>166,13 | 2.03/<br>2,03 | 0,06/0.06    | 0,03/<br>0.03 | 53,75/<br>53.75 |
| 116           | Макаронные изд.<br>отварные | 150                        | 200                         | 5,52/7.36        | 4,51/ 6.02     | 26,44/35.26     | 168,45/<br>224.60   | 4,86/6.48         | 21,12/<br>28.16 | 37,2/<br>49.59    | 1,11/<br>1,48 | 0,06/ 0.08   | 00/00         | 21/28           |
| Г.п           | Хлеб пшеничный              | 50                         | 100                         | 3,47/6.97        | 0,32/ 0.65     | 23,47/ 46.94    | 56,5/113.0          | 8,4/16.80         | 16,2/<br>32.40  | 40,8/<br>81.60    | 1,08/<br>2.16 | 0,07/ 0.14   | 0/0           | 00/00           |
| Г.п           | Хлеб ржаной                 | 50                         | 50                          | 2,64/2.64        | 0,46/ 0.46     | 0,48/0.48       | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/<br>4.12   | 10,87/<br>10.87   | 1,56/<br>1.56 | 0,07/ 0.07   | 0/0           | 00/00           |
| 147           | Чай с сахаром               | 200                        | 200                         | 0,10/ 0.10       | 0/0            | 16/16           | 28/28               | 6/6               | 00/00           | 00/00             | 0,40/<br>0.40 | 0/0          | 0/0           | 0 / 0           |
| Всего за ужин |                             |                            |                             | 34,1/<br>40,48   | 28,1/<br>31,52 | 86,4/<br>112,15 | 509/<br>741,91      | 135,8/<br>142,16  | 90,1/<br>106,01 | 290/<br>334,73    | 7,3/<br>8,15  | 0,3/<br>0,37 | 3,99/<br>4,13 | 76,9<br>81,75   |

2 УЖИН 20.00

| №<br>ТК         | Наименование блюда                                   | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л | Выход,<br>в гр.12-<br>18 л. | Пищевые вещества |             |                 |                     | Минер.вещества, г |                |                    |                | Витамины, мг |                |                 |
|-----------------|------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|-------------|-----------------|---------------------|-------------------|----------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|
|                 |                                                      |                           |                             | Белки,<br>гр     | Жиры, гр    | Углеводы,гр     | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg             | P                  | Fe             | B1           | C              | A               |
| Г.п.            | Кисломолочный<br>продукт (йогурт,<br>ряженка, кефир) | 200                       | 200                         | 5,4/6,0          | 0,08/0.10   | 115,2/128       | 115,2/128           | 240/267           | 28/31          | 190/211            | 0,20/0.22      | 0,08/0.09    | 1,44/1.6       | 0,03/0.04       |
| 2               | Сыр                                                  | 20                        | 20                          | 4.64/4,64        | 5.9/5,9     | 0/0             | 72.8/72,8           | 176/176           | 7/7            | 100/100            | 0,20/0.20      | 0,01/0.01    | 0,14/0.14      | 52/52           |
| Всего за 2 ужин |                                                      |                           |                             | 10.04/<br>10,64  | 5,98/ 6.0   | 115,2/<br>128.0 | 188/<br>200,8       | 416/<br>443.0     | 35/<br>38.0    | 290/<br>311.0      | 0,40/<br>0.42  | 0,9/<br>1.00 | 1,58/<br>1.14  | 52,03/<br>52.04 |
| Всего в день    |                                                      |                           |                             | 105.4/<br>116,2  | 114.0\121.8 | 451.2\545.9     | 3263,5/<br>3713,3   | 1127,7/<br>1221,2 | 369/<br>397.80 | 1643.13/<br>1779,2 | 26.18/<br>29,5 | 2.62/ 3,15   | 63,81/<br>74,2 | 279.56/<br>293  |

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
6 ДЕНЬ (СУББОТА)

ЗАВТРАК 7.40

| №<br>ТК          | Наименование блюда                                | Выход в<br>гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |                 |             |                     | Минер.вещества, г |                 |                 |               | Витамины, мг  |               |            |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|-------------|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|------------|
|                  |                                                   |                           |                             | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр     | Углеводы,гр | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg              | P               | Fe            | B1            | C             | A          |
| 82               | Пудинг из творога запеченный со сгущённым молоком | 150                       | 200                         | 11,5/<br>13.84   | 8,8/<br>10.60   | 32,4/38.88  | 246/ 295.52         | 226,39/<br>271.67 | 48,9/<br>58.70  | 335/<br>401.89  | 0,84/<br>1.01 | 0,09/<br>0.11 | 0,66/<br>0.88 | 0,29/ 0.39 |
| 151              | Какао с молоком                                   | 200                       | 200                         | 3.52/3,52        | 3.72/<br>3,72   | 25.49/25,49 | 145.2/145,2         | 122/<br>122       | 14/14           | 90/90           | 0.56/<br>0,56 | 0.04/<br>0,04 | 1.3/1,3       | 0.01/ 0,01 |
| 1                | Бутерброд с маслом сливочным                      | 15                        | 15                          | 00/00            | 12.3/<br>12,3   | 0,15/0,15   | 112,5/112,5         | 1.5/1,5           | 00/00           | 3/3             | 0/0           | 00/00         | 00/00         | 88,5/ 88,5 |
| Г.п              | Батон нарезной                                    | 100                       | 100                         | 6.72/ 6,72       | 0.65/<br>0,65   | 46.94/46,94 | 226.10/<br>226,1    | 16.80/<br>16,80   | 32.40 /<br>32,4 | 81.60/<br>81,60 | 2.16/<br>2,16 | 0.14/0,<br>14 | 0/0           | 0/0        |
| Всего за завтрак |                                                   |                           |                             | 21.66/<br>24,08  | 25,47/<br>27.27 | 87.12/104,3 | 629,8/<br>779.32    | 366,7/<br>412     | 95,3/<br>105,1  | 509,6/<br>575,6 | 3,56/<br>3,73 | 0.25/<br>0,27 | 1.96/<br>2,18 | 88,8/ 88,9 |

2 ЗАВТРАК 11.00

| № ТК               | Наименование блюда | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |             |                 |                     | Минер.вещества, г |                 |                 |               | Витамины, мг  |               |               |
|--------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|-------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                    |                    |                            |                             | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр | Углеводы,гр     | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg              | P               | Fe            | B1            | C             | A             |
| 51                 | Сок                | 200                        | 200                         | 1,00/1,00        | 0/0         | 23.46/23,46     | 106/106             | 16.04/<br>16,04   | 20.12/<br>20,12 | 0.01/0,01       | 0.40/<br>0,40 | 0.03/<br>0,03 | 4.01/<br>4,01 | 0.01/<br>0,01 |
| 166-<br>174        | Выпечка            | 50                         | 75                          | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5     | 18,8/28.2       | 198,33/<br>297.5    | 8,60/<br>13.00    | 11,33/<br>17.00 | 28/42.5         | 0,53/<br>0.80 | 0,05/<br>0.08 | 0/0           | 0/0           |
| Всего за 2 завтрак |                    |                            |                             | 3,53/<br>4.8     | 1,6/<br>2.5 | 42,26/<br>51.66 | 302,33/<br>403.5    | 24,64/<br>29.04   | 31,45/<br>37.12 | 28,01/<br>43.51 | 0,93/<br>1.20 | 0,08/<br>0.11 | 4.01/<br>4,01 | 0.01/<br>0,01 |

ОБЕД 13.30

| №<br>ТК       | Наименование блюда                   | Выход в<br>гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |                 |                   |                     | Минер.вещества, г |                   |                   |                 | Витамины, мг  |                 |              |
|---------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|---------------|-----------------|--------------|
|               |                                      |                           |                             | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр     | Углеводы,г<br>р   | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg                | P                 | Fe              | B1            | C               | A            |
| 5             | Салат из свежих огурцов              | 90                        | 100                         | 0,77/<br>0.86    | 4,5/5.11        | 2,35/2.61         | 53,82/59.80         | 21,85/<br>24.28   | 27,67/<br>30.75   | 39,6/<br>44.00    | 0,97/<br>1.08   | 0,04/<br>0.05 | 5,62/<br>6.25   | 00/00        |
| 32            | Борщ с капустой и картофелем         | 250                       | 250                         | 1.81/<br>1,81    | 4.91/<br>4,91   | 12.53/12,53       | 102.50/<br>102,5    | 44.38/<br>44,38   | 26.25/2<br>6,67   | 53.23/<br>53,23   | 1.19/<br>1,19   | 0.05/<br>0,05 | 10.29/<br>10,29 | 00/00        |
| 103           | Фрикадельки в соусе                  | 100                       | 100                         | 11,18/<br>13.98  | 12,63/<br>15.67 | 14,63/<br>18.29   | 135,5/<br>169.33    | 36,2/<br>45.25    | 27,5/<br>34.38    | 127,12/<br>158.78 | 1,13/<br>1.42   | 0,07/<br>0.09 | 1,23/<br>1.29   | 51/<br>63.72 |
| 112           | Каша рассыпчат, из пшена             | 150                       | 200                         | 6,6/<br>8.80     | 5,71/<br>7.62   | 37,9/ 50.50       | 229,5/<br>306.00    | 16,53/<br>22.18   | 47,34/<br>63.12   | 134,43/<br>179.24 | 1,54/<br>2.06   | 0,16/<br>0.22 | 00/00           | 21/28        |
| 137           | Компот из сух.фруктов Витамин С.25мг | 200                       | 200                         | 0,20/0.2<br>0    | 0,20/<br>0.20   | 22,30/22.30       | 110/110             | 12/12             | 00/00             | 2,40/<br>2.40     | 0,80/<br>0.80   | 0,02/<br>0.02 | 00/00           | 00/00        |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                       | 50                        | 50                          | 4.30/<br>4,30    | 0.65/0,6<br>5   | 22.60/22,60       | 114.0/114,0         | 11.20/1<br>1,20   | 21.60/<br>21,60   | 54,4/<br>54.40    | 1,44/<br>1.44   | 0,09/0.<br>09 | 00/00           | 00/00        |
| Г.п           | Хлеб ржаной                          | 50                        | 100                         | 06.60/<br>13,2   | 1.15/<br>2,30   | 01.20/2,40        | 181.00/<br>362,00   | 28.00/5<br>6,00   | 8.25/<br>16,50    | 21.75/<br>43,50   | 3.12/<br>6,24   | 0.14/0,<br>28 | 00/00           | 00/00        |
| Всего за обед |                                      |                           |                             | 36.77/<br>45,73  | 30,3/<br>32,51  | 129.94<br>/141,71 | 906,9/<br>1113,7    | 181.69/<br>224,2  | 184.35/<br>197,85 | 454,7/<br>515     | 10,19/<br>10.91 | 0.66/<br>0,90 | 17.93/<br>19,84 | 72/<br>91.72 |

ПОЛДНИК 16.00

| № ТК             | Наименование блюда   | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |             |              |                  | Минер.вещества, г |             |           |           | Витамины, мг |             |           |
|------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------------|-------------|-----------|-----------|--------------|-------------|-----------|
|                  |                      |                     |                       | Белки, гр.       | Жиры, гр.   | Углеводы,гр. | Энерг. ценность, | Ca                | Mg          | P         | Fe        | B1           | C           | A         |
| Г.п.             | Фрукт свежий         | 250                 | 250                   | 0.72/0,72        | 0.72/0,72   | 17.64/17,64  | 180.19/180,19    | 28.8/28,8         | 00/00       | 00/00     | 3.96/3,96 | 0.05/0,05    | 18.0/18,0   | 0/0       |
| 157              | Чай с сахаром        | 200                 | 200                   | 0/0              | 0/0         | 12.3\12.3    | 82.0\82.0        | 4.00/4.00         | 2.0\2.0     | 0/0       | 0.2/0.20  | 0,02/0.02    | 0/0         | 0/0       |
| Г.п.             | Кондитерское изделие | 30                  | 30                    | 4,4/4.4          | 5.8/5,8     | 10./10       | 102.6/102,6      | 5,0/5.0           | 4,0/4.0     | 0/0       | 0,4/0.4   | 0,04/0.04    | 00/00       | 00/00     |
| 61               | Морковная котлета    | 200                 | 200                   | 14.2/14,2        | 27.62/7,6   | 56,2/56.2    | 218/218          | 16,04/16.04       | 20,12/20.12 | 1,01/1.01 | 0,40/0.40 | 0,03/0.03    | 4,01/4.01   | 0,01/0.01 |
| Всего за полдник |                      |                     |                       | 16.32/16,32      | 28.86/28,86 | 96.14\96.14  | 582.4\582,4      | 53,84/53.84       | 26.14\26,14 | 1.01/1,01 | 4.98/4,98 | 0.14\0,14    | 22.01/22,01 | 0,01/0.01 |

УЖИН18.40

| № ТК          | Наименование блюда     | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |             |              |                  | Минер.вещества, г |             |               |           | Витамины, мг |             |            |
|---------------|------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------------|-------------|---------------|-----------|--------------|-------------|------------|
|               |                        |                     |                       | Белки гр.        | Жиры, гр.   | Углеводы,гр. | Энерг. ценность, | Ca                | Mg          | P             | Fe        | B1           | C           | A          |
| 91            | Печень по-строгановски | 100                 | 100                   | 13,94/13,941     | 9,31/9,31   | 5,68/5,68    | 129,8/129,8      | 16,32/16,32       | 13/13       | 193/193       | 4,08/4,08 | 1,09/1.09    | 20,5/20,5   | 4,67/4,67  |
| 117           | Картофель отварной     | 200                 | 200                   | 4,08/4.08        | 6,4/6.40    | 27.26/27,26  | 183/183          | 49,3/49.3         | 37/37       | 115.46/115,46 | 1.34/1,34 | 0.18/0,18    | 24.22/24,22 | 34/34      |
| Г.п           | Хлеб пшеничный         | 50                  | 100                   | 3,47/6.97        | 0,32/0.65   | 23,47/46.94  | 56,5/113.0       | 8,4/16.80         | 16,2/32.40  | 40,8/81.60    | 1,08/2.16 | 0,07/0.14    | 0/0         | 00/00      |
| Г.п           | Хлеб ржаной            | 50                  | 50                    | 2,64/2.64        | 0,46/0.46   | 0,48/0.48    | 72,4/72.4        | 14/14             | 4,12/4.12   | 10,87/10.87   | 1,56/1.56 | 0,07/0.07    | 0/0         | 00/00      |
| 141           | Кисель                 | 200                 | 200                   | 0,20/0.20        | 00/00       | 14/14        | 124/124          | 6/6               | 00/00       | 00/00         | 0,40/0.40 | 0/0          | 00/00       | 00/00      |
| Всего за ужин |                        |                     |                       | 24,33/31.32      | 16,49/19.15 | 70,89/95.78  | 665/768.63       | 94/103.70         | 70,32/84.37 | 360,13/435.50 | 9,1/10.20 | 2,4/2.72     | 44,72/49.83 | 38,6/39.84 |

2 УЖИН 20.00

| № ТК            | Наименование блюда                             | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |             |              |                  | Минер.вещества, г |            |             |            | Витамины, мг |            |             |
|-----------------|------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|
|                 |                                                |                     |                       | Белки, гр.       | Жиры, гр.   | Углеводы,гр. | Энерг. ценность, | Ca                | Mg         | P           | Fe         | B1           | C          | A           |
| Г.п.            | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                 | 200                   | 5,4/6,0          | 0,08/0.10   | 115,2/128    | 115,2/128        | 240/267           | 28/31      | 190/211     | 0,20/0.22  | 0,08/0.09    | 1,44/1.6   | 0,03/0.04   |
| 2               | Сыр                                            | 20                  | 20                    | 4.64/4,64        | 5.9/5,9     | 0/0          | 72.8/72,8        | 176/176           | 7/7        | 100/100     | 0,20/0.20  | 0,01/0.01    | 0,14/0.14  | 52/52       |
| Всего за 2 ужин |                                                |                     |                       | 10.04/10,64      | 5,98/6.0    | 115,2/128.0  | 188/200,8        | 416/443.0         | 35/38.0    | 290/311.0   | 0,40/0.42  | 0,9/1.00     | 1,58/1.14  | 52,03/52.04 |
| Всего в день    |                                                |                     |                       | 116,65/123.5     | 117,2\129.1 | 435,6/490    | 3247/3720.75     | 1005/1189.56      | 266\340.94 | 1601/1780.5 | 27,3/30.14 | 7,01/7.96    | 64,3/73.89 | 173/184     |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
**7 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

**ЗАВТРАК 7.40**

| № ТК                    | Наименование блюда           | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества    |                     |                      |                     | Минер.вещества, г     |                    |                     |                   | Витамины, мг      |                   |                      |
|-------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
|                         |                              |                      |                       | Белки, гр           | Жиры, гр            | Углеводы, гр         | Энерг. ценность,    | Ca                    | Mg                 | P                   | Fe                | B1                | C                 | A                    |
| 78                      | Омлет с колбасой             | 150                  | 200                   | 4,35/ 5.80          | 4,11/ 5.48          | 13,93/ 18.57         | 110,1/ 146.80       | 121,44/ 161.92        | 22,21/ 29.62       | 116,83/ 55.78       | 0,4/ 0.54         | 0,08/ 0.11        | 0,68/ 0.91        | 23/ 30.6             |
| 1                       | Бутерброд с маслом сливочным | 15                   | 15                    | 00/00               | 12.3/ 12,3          | 0,15/0,15            | 112,5/112,5         | 1.5/1,5               | 00/00              | 3/3                 | 0/0               | 00/00             | 00/00             | 88,5/ 88,5           |
| Г.п                     | Батон нарезной               | 100                  | 100                   | 6.72/ 6,72          | 0.65/ 0,65          | 46.94/46,94          | 226.10/ 226,1       | 16.80/ 16,80          | 32.40 / 32,4       | 81.60/ 81,60        | 2.16/ 2,16        | 0.14/0 ,14        | 0/0               | 0/0                  |
| 149                     | Кофейный напиток             | 200                  | 200                   | 3.52/3,52           | 3,72/ 3.72          | 25,49/25.49          | 145,2/ 145.20       | 122/ 122              | 14/14              | 90/90               | 0,56/ 0.56        | 0,04/0 .04        | 1,3/ 1.3          | 0,01/0.01            |
| <b>Всего за завтрак</b> |                              |                      |                       | <b>16.75 /17,62</b> | <b>20.53/ 29,35</b> | <b>97.53/ 104,28</b> | <b>792,0/ 818,5</b> | <b>322.69/ 345,96</b> | <b>61.23/ 95,4</b> | <b>256.4/ 311,5</b> | <b>2.70/ 3,12</b> | <b>0.29/ 0,27</b> | <b>1.66/ 2,06</b> | <b>127.15/ 134,8</b> |

**2 ЗАВТРАК 11.00**

| № ТК                      | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |                 |                     |                      | Минер.вещества, г   |                     |                     |                   | Витамины, мг      |                   |                   |
|---------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------|-----------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                           |                    |                      |                       | Белки, гр        | Жиры, гр        | Углеводы, гр        | Энерг. ценность,     | Ca                  | Mg                  | P                   | Fe                | B1                | C                 | A                 |
| 51                        | Сок                | 200                  | 200                   | 1,00/1,00        | 0/0             | 23.46/23,46         | 106/106              | 16.04/ 16,04        | 20.12/ 20,12        | 0.01/0,01           | 0.40/ 0,40        | 0.03/ 0,03        | 4.01/ 4,01        | 0.01/ 0,01        |
| 166-174                   | Выпечка            | 50                   | 75                    | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5         | 18,8/28.2           | 198,33/ 297.5        | 8,60/ 13.00         | 11,33/ 17.00        | 28/42.5             | 0,53/ 0.80        | 0,05/ 0.08        | 0/0               | 0/0               |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |                    |                      |                       | <b>3,53/ 4.8</b> | <b>1,6/ 2.5</b> | <b>42,26/ 51.66</b> | <b>302,33/ 403.5</b> | <b>24,64/ 29.04</b> | <b>31,45/ 37.12</b> | <b>28,01/ 43.51</b> | <b>0,93/ 1.20</b> | <b>0,08/ 0.11</b> | <b>4,01/ 4,01</b> | <b>0,01/ 0,01</b> |

**ОБЕД 13.30**

| № ТК                 | Наименование блюда                     | Выход, в г. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества    |                     |                       |                         | Минер.вещества, г     |                       |                       |                   | Витамины, мг      |                     |                       |
|----------------------|----------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|
|                      |                                        |                     |                       | Белки, гр           | Жиры, гр            | Углеводы, гр          | Энерг. ценность,        | Ca                    | Mg                    | P                     | Fe                | B1                | C                   | A                     |
| 17                   | Салат картофельный с капустой          | 90                  | 100                   | 1,27/1.41           | 5,46.0              | 5,9/6.6               | 76,9/85.40              | 33,63/37.37           | 13,6/15.16            | 24,8/27.61            | 0,46/0.51         | 0,02/0.03         | 29,2/32.45          | 0/0                   |
| 40                   | Рассольник Ленинградский               | 250                 | 250                   | 02.1/2,1            | 5.11/ 5,11          | 16.59/16,59           | 206/206                 | 26.45/ 26,45          | 25.9/ 25,9            | 71.95/ 71,95          | 0.98/ 0,98        | <b>0.1/ 0,1</b>   | 7.54/7 ,54          | 00/00                 |
| 3/108                | Колбаса, сосиска (сарделька)отварные   | 100                 | 100                   | 10.4/10,4           | 20/20               | 21.2/21,2             | 224/224                 | 24/24                 | 20/20                 | 159/159               | 1.8/ 1,8          | 0.04/0,04         | 0/0                 | 0/0                   |
| 122                  | Макаронные изделия                     | 150                 | 200                   | 2,77/ 3.70          | 6,48/ 08.64         | 34,52/ 46.03          | 213,52/ 284.70          | 21,96/29.28           | 43,98/ 8.65           | 119,58/ 9.45          | 1,73/ 2.31        | 0,23/0.31         | 31,5/ 42.00         | 31,50/ 42.00          |
| 140                  | Компот из свежих плодов Витамин С.25мг | 200                 | 200                   | 0,20/0.20           | 0,20/ 0.20          | 22,30/22.30           | 110/110                 | 12/12                 | 00/00                 | 2,40/ 2.40            | 0,80/ 0.80        | 0,02/ 0.02        | 00/00               | 00/00                 |
| Г.п                  | Хлеб пшеничный                         | 50                  | 50                    | 4.30/ 4,30          | 0.65/0,65           | 22.60/22,60           | 114.0/114,0             | 11.2/11,2             | 21.60/ 21,60          | 54.4/ 54,40           | 1,44/ 1.44        | 0,09/0.09         | 00/00               | 00/00                 |
| Г.п                  | Хлеб ржаной                            | 50                  | 100                   | 06.60/ 13,2         | 1.15/ 2,30          | 01.20/2,40            | 181.00/ 362,00          | 28/56                 | 8.25/ 16,50           | 21.75/ 43,50          | 3.12/ 6,24        | 0.14/0,28         | 00/00               | 00/00                 |
| <b>Всего за обед</b> |                                        |                     |                       | <b>37,43/ 49,98</b> | <b>36,85/ 42,45</b> | <b>118,06/ 133,89</b> | <b>1120,12/ 1411,73</b> | <b>176,06/ 222,77</b> | <b>167,65/ 201,39</b> | <b>637,27/ 659,81</b> | <b>9,7/ 13,71</b> | <b>0,84/ 0,92</b> | <b>47,97/ 60,85</b> | <b>108,22/ 121,72</b> |

ПОЛДНИК 16.00

| № ТК             | Наименование блюда | Выход в гр. 7-11 л. | Выход в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |           |             |                  | Минер.вещества, г |         |       |           | Витамины, мг |           |       |
|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|------------------|-----------|-------------|------------------|-------------------|---------|-------|-----------|--------------|-----------|-------|
|                  |                    |                     |                      | Белки,гр         | Жиры, гр  | Углеводы,гр | Энерг. ценность, | Ca                | Mg      | P     | Fe        | B1           | C         | A     |
| Г.п.             | Фрукт свежий       | 250                 | 250                  | 0.72/0,72        | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19    | 28.8/28,8         | 00/00   | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05    | 18.0/18,0 | 0/0   |
| 146              | Кисель             | 200                 | 200                  | 0/0              | 0/0       | 12.3\12.3   | 82/82            | 4.0\4.0           | 2.0\2.0 | 00/00 | 2.0\2.0   | 0,05/0.05    | 4.7\4.7   | 0/0   |
| Г.п.             | Вафли              | 40                  | 40                   | 4,4/4.4          | 5.8/5,8   | 10./10      | 102.6/102,6      | 5,0/5.0           | 4,0/4.0 | 0/0   | 0,4/0.4   | 0,04/0.04    | 00/00     | 00/00 |
| Всего за полдник |                    |                     |                      | 5.12\5.12        | 6.52\6.52 | 39.94\39.94 | 612\612          | 27,8/27,8         | 6.0\6.0 | 0/0   | 4,56/4,56 | 0.09\0.09    | 18/18     | 0/0   |

УЖИН 18.40

| № ТК          | Наименование блюда      | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |             |               |                  | Минер.вещества, г |             |               |             | Витамины, мг |           |          |
|---------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|-------------|---------------|------------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-----------|----------|
|               |                         |                      |                       | Белки,гр         | Жиры, гр    | Углеводы,гр   | Энерг. ценность, | Ca                | Mg          | P             | Fe          | B1           | C         | A        |
| 7             | Салат из свежих помидор | 90                   | 100                   | 1,0/1,4          | 5,48/6.09   | 4,8/5,4       | 62,5/68.30       | 19/6 21.85        | 12,0/13.30  | 36,1/40.02    | 0,51/0.57   | 0,027/0.03   | 0,45/0.50 | 0/0      |
| 104           | Жаркое по домашнему     | 250                  | 300                   | 15.0/18,7        | 22.9/28     | 22.9/28       | 329/410          | 12.03/15,04       | 27.73/34,7  | 213.58/267    | 2.16/2,7    | 0.07/0,09    | 0.51/0,63 | 0/0      |
| Г.п           | Хлеб пшеничный          | 50                   | 100                   | 3,47/6.97        | 0,32/0.65   | 23,47/ 46.94  | 56,5/113.0       | 8,4/16.80         | 16,2/32.40  | 40,8/81.60    | 1,08/ 2.16  | 0,07/ 0.14   | 0/0       | 00/00    |
| Г.п           | Хлеб ржаной             | 50                   | 50                    | 2,64/2.64        | 0,46/0.46   | 0,48/0.48     | 72,4/72.4        | 14/14             | 4,12/4.12   | 10,87/10.87   | 1,56/ 1.56  | 0,07/ 0.07   | 0/0       | 00/00    |
| 150           | Чай с сахаром           | 200                  | 200                   | 0,20/0.20        | 0/0         | 14/14         | 28/28            | 6/6               | 00/00       | 00/00         | 0,40/ 0.40  | 0/0          | 0/0       | 00/00    |
| Всего за ужин |                         |                      |                       | 26,88/28,91      | 33,99/36,01 | 128,16/137,24 | 758,06/814.31    | 96,28/100,61      | 72,79/73,05 | 502,57/566.26 | 10,05/11,05 | 0,39/ 0.44   | 3,69/4.10 | 2,15/2.4 |

2 УЖИН20.00

| № ТК              | Наименование блюда                             | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |              |               |                  | Минер.вещества, г |               |             |            | Витамины, мг |             |               |
|-------------------|------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|
|                   |                                                |                      |                       | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы,гр   | Энерг. ценность, | Ca                | Mg            | P           | Fe         | B1           | C           | A             |
| Г.п.              | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                  | 200                   | 6.0\6.0          | 0,10/0.10    | 128\128       | 115,2/128        | 267\267           | 31\31         | 211\211     | 0,22/0.22  | 0,09/0.09    | 1,6/1.6     | 0,04/0.04     |
| 2                 | Сыр                                            | 20                   | 20                    | 4.64/4,64        | 5.9/5,9      | 0/0           | 72.8/72,8        | 176/176           | 7/7           | 100/100     | 0,20/0.20  | 0,01/0.01    | 0,14/0.14   | 52/52         |
| Всего за 2 ужин   |                                                |                      |                       | 10.64/10,64      | 6.0\6.0      | 128\128       | 189.8\189,8      | 443\443           | 38/38.0       | 311\311     | 0,42/0.42  | 1.0\1.0      | 0.14\0.14   | 52,04/52.04   |
| Всего в день      |                                                |                      |                       | 104.51/118,97    | 111.2\127.43 | 438,8/ 478,31 | 32173742         | 1095,27/1201,18   | 279,52/354,76 | 1691/1868,9 | 35,3/41,06 | 1,8/1,96     | 76,91/90,76 | 289,66/ 311,7 |
| Среднее за неделю |                                                |                      |                       | 116\132          | 124.5\131.2  | 421/499       | 3222/3722        | 1104/1208         | 388/453       | 1652/1810   | 43,3/44,5  | 2,21/3,02    | 60,2/72,2   | 375,7/442,11  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  
**8 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

**ЗАВТРАК 7.40**

| № ТК                    | Наименование блюда             | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества   |                    |                     |                    | Минер.вещества, г    |                   |                    |                  | Витамины, мг      |                  |                     |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|----------------------|-------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------|
|                         |                                |                     |                       | Белки, гр          | Жиры, гр           | Углеводы, гр        | Энерг. ценность,   | Ca                   | Mg                | P                  | Fe               | B1                | C                | A                   |
| 65                      | Каша вязкая с пшеничной крупой | 250                 | 250                   | 12.9/16,12         | 4.95/5,94          | 36.21/ 43,45        | 201.25/241,5       | 5.87/7,04            | 20.50/24,6        | 63.25/75,9         | 0.45 / 0,54      | 0.03/ 0,04        | 0/0              | 25/30               |
| 1                       | Масло сливочное                | 15                  | 15                    | 00/00              | 12.3/12,3          | 0,15/0,15           | 112,5/112,5        | 1.5/1,5              | 00/00             | 3/3                | 0/0              | 00/00             | 00/00            | 88,5/ 88,5          |
| 148                     | Какао                          | 200                 | 200                   | 2.9/2,9            | 2.8/2,8            | 14,9/14.90          | 94/94              | 105,86/105.86        | 0/00              | 0/00               | 0,1/0.10         | 0,03/0.03         | 0,52/0.52        | 0/00                |
| 2                       | Бутерброд сыром                | 20                  | 20                    | 4.64/4,64          | 5.9/5,9            | 0/0                 | 72.8/72,8          | 176/176              | 7/7               | 100/100            | 0,20/0.20        | 0,01/0.01         | 0,14/0.14        | 52/52               |
| Г.п                     | Батон нарезной                 | 100                 | 100                   | 6.72/ 6,72         | 0.65/0,65          | 46.94/46,94         | 226.10/226,1       | 16.80/16,80          | 32.40 / 32,4      | 81.60/81,60        | 2.16/2,16        | 0.14/0,14         | 0/0              | 0/0                 |
| <b>Всего за завтрак</b> |                                |                     |                       | <b>16.95/17,62</b> | <b>20.53/29,35</b> | <b>97.53/104,28</b> | <b>792,0/818,5</b> | <b>322.69/345,96</b> | <b>61.23/95,4</b> | <b>256.4/311,5</b> | <b>2.70/3,12</b> | <b>0.29/ 0,27</b> | <b>1.66/2,06</b> | <b>127.15/134,8</b> |

**2 ЗАВТРАК 11.00**

| № ТК                      | Наименование блюда  | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |                |                    |                     | Минер.вещества, г  |                    |                    |                  | Витамины, мг     |                  |                  |
|---------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------|----------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|                           |                     |                     |                      | Белки, гр        | Жиры, гр       | Углеводы, гр       | Энерг. ценность,    | Ca                 | Mg                 | P                  | Fe               | B1               | C                | A                |
| 50                        | Сок                 | 200                 | 200                  | 1,00/1,00        | 0/0            | 23.46/23,46        | 106/106             | 16.04/16,04        | 20.12/20,12        | 0.01/0,01          | 0.40/0,40        | 0.03/0,03        | 4.01/4,01        | 0.01/0,01        |
| 166-174                   | Ватрушка с повидлом | 50                  | 75                   | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5        | 18,8/28.2          | 198,33/297.5        | 8,60/13.00         | 11,33/17.00        | 28/42.5            | 0,53/0.80        | 0,05/0.08        | 0/0              | 0/0              |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |                     |                     |                      | <b>3,53/4.8</b>  | <b>1,6/2.5</b> | <b>42,26/51.66</b> | <b>302,33/403.5</b> | <b>24,64/29.04</b> | <b>31,45/37.12</b> | <b>28,01/43.51</b> | <b>0,93/1.20</b> | <b>0,08/0.11</b> | <b>4,01/4,01</b> | <b>0,01/0,01</b> |

**ОБЕД13.30**

| № ТК                 | Наименование блюда                   | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества   |                    |                      |                        | Минер.вещества, г    |                      |                      |                  | Витамины, мг     |                    |                      |
|----------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|
|                      |                                      |                     |                      | Белки, гр          | Жиры, гр           | Углеводы, гр         | Энерг. ценность,       | Ca                   | Mg                   | P                    | Fe               | B1               | C                  | A                    |
| 5                    | Салат из свежих огурцов              | 90                  | 100                  | 0,77/0.86          | 4,5/5.11           | 2,35/2.61            | 53,82/59.80            | 21,85/24.28          | 27,67/30.75          | 39,6/44.00           | 0,97/1.08        | 0,04/0.05        | 5,62/6.25          | 00/00                |
| 42                   | Суп картофельный с бобовыми          | 250                 | 250                  | 2.69/2,69          | 2.84/2,84          | 17.14/ 17,14         | 104.75/104,75          | 24.60/24,6           | 27/27                | 66.65/66,65          | 1.09/1,09        | 0.11/0,11        | 08.25/08,25        | 00/00                |
| 94                   | Плов из говядины                     | 300                 | 300                  | 15.38/15,38        | 11,25/11.25        | 34,61/34.61          | 471,25/471.25          | 56,38/56.38          | 59,38/59.38          | 249,13/249.13        | 2,74/2.74        | 0,08/0.08        | 1,26/1.26          | 60/60.00             |
| 138                  | Компот из сух.фруктов Витамин С.25мг | 200                 | 200                  | 0.04/0,04          | 00/00              | 24.76/24,76          | 94.20/94,2             | 6,40/6.40            | 0/0                  | 3,60/3,60            | 0,18/0.18        | 0.01/0,01        | 01.08/1,08         | 00.00                |
| Г.п                  | Хлеб пшеничный                       | 50                  | 50                   | 4.30/4,30          | 0.65/0,65          | 22.60/22,60          | 114.0/114,0            | 11.20/11,20          | 21.60/21,60          | 54,4/54.40           | 1,44/1.44        | 0,09/0.09        | 00/00              | 00/00                |
| Г.п                  | Хлеб ржаной                          | 50                  | 100                  | 06.60/13,2         | 1.15/2,30          | 01.20/2,40           | 181.00/362,00          | 28.00/56,00          | 8.25/16,50           | 21.75/43,50          | 3.12/6,24        | 0.14/0,28        | 00/00              | 00/00                |
| <b>Всего за обед</b> |                                      |                     |                      | <b>33,43/41.98</b> | <b>26,85/32,45</b> | <b>118.06/133,89</b> | <b>1118,12/1409,73</b> | <b>176,06/222,77</b> | <b>167,65/201,39</b> | <b>637,27/659,81</b> | <b>9,7/13,71</b> | <b>0,84/0,92</b> | <b>47,97/60,85</b> | <b>108,22/121,72</b> |



## ПОЛДНИК 16.00

| №<br>ТК          | Наименование блюда   | Выход<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход<br>в гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |                 |                 |                     | Минер.вещества, г |               |               |                 | Витамины, мг  |               |          |
|------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------|
|                  |                      |                           |                           | Белки,<br>гр     | Жиры, гр        | Углеводы,г<br>р | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg            | P             | Fe              | B1            | C             | A        |
| Г.п.             | Фрукт свежий         | 250                       | 250                       | 0.72/0,72        | 0.72/0,72       | 17.64/17,64     | 180.19/180,19       | 28.8/28,8         | 00/00         | 0/0           | 3.96/3,96       | 0.05/0,05     | 18.0/18,0     | 0/0      |
| 142              | Кисель               | 200                       | 200                       | 3,8/3.80         | 4,5/4.50        | 20.3\20.3       | 155\155             | 5.0\5.0           | 4.0\4.0       | 0/0           | 40.0\40.0       | 0,02/0.02     | 0/0           | 0/0      |
|                  | Кондитерские изделия | 30                        | 30                        | 5.32/5,32        | 6,02/6.02       | 12/12           | 351/351             | 4,0/4.0           | 2,0/2.0       | 0/0           | 0,2/0.2         | 0,02/0.02     | 00/00         | 0/0      |
| Всего за полдник |                      |                           |                           | 10.22/<br>10.22  | 11.12/<br>11.12 | 40.24/ 40.24    | 561.19/561.19       | 59,8/<br>59.8     | 10,8/<br>10.8 | 76,8/<br>76.8 | 11.56/<br>11.56 | 0,12/<br>0.12 | 18,0/<br>18.0 | 0,1/ 0.1 |

## УЖИН 18.40

| №<br>ТК      | Наименование блюда             | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |                 |                   |                     | Минер.вещества, г |                 |                   |                 | Витамины, мг  |               |              |
|--------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                |                            |                             | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр     | Углеводы,гр       | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg              | P                 | Fe              | B1            | C             | A            |
| 27           | Салат Степной                  | 90                         | 100                         | 1,08/1.2         | 4,16/5.10       | 10,1/12,00        | 128,6/142           | 20,88/23.20       | 00/00           | 252/280           | 0,65/0.72       | 0,28/0.32     | 0/0           | 00/00        |
| 86           | Рыба тушеная в соусе с овощами | 100                        | 100                         | 20.6/20,6        | 6,1/6.1         | 5,6/5.6           | 165/165             | 29.4/29,4         | 31,39/31.39     | 234,98/234.98     | 2,8/2.80        | 0,21/0.21     | 1,54/1.54     | 0/0          |
| 118          | Картофельное пюре              | 150                        | 200                         | 3,06/4.08        | 4,8/ 6.4        | 20,44/ 27.26      | 159/212             | 36,97/49.30       | 27,75/37.00     | 89,59/115.46      | 1/1.34          | 0,13/0.18     | 18,2/24.22    | 25,5/34.00   |
| Г.п          | Хлеб пшеничный                 | 50                         | 100                         | 3,47/6.97        | 0,32/0.65       | 23,47/ 46.94      | 56,5/113.0          | 8,4/16.80         | 16,2/32.40      | 40,8/81.60        | 1,08/2.16       | 0,07/0.14     | 0/0           | 00/00        |
| Г.п          | Хлеб ржаной                    | 50                         | 50                          | 2,64/2.64        | 0,46/0.46       | 0,48/0.48         | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/ 4.12      | 10,87/10.87       | 1,56/1.56       | 0,07/0.07     | 0/0           | 00/00        |
| 153          | Молоко кипячёное               | 200                        | 200                         | 5,6/5.60         | 6,4/ 6.4        | 9,4/9.4           | 116/116             | 6,0/6.00          | 00/00           | 00/00             | 0.40/0,4        | 0/0           | 00/00         | 0/0          |
| Всего заужин |                                |                            |                             | 24,38/<br>27,41  | 32,99/<br>35,01 | 131,16/<br>139,24 | 750,06/<br>810.31   | 96,28/<br>100,61  | 72,79/<br>73,05 | 502,57/<br>566.26 | 10,05/<br>11,05 | 0,39/<br>0.44 | 3,69/<br>4.10 | 2,15/<br>2.4 |

## УЖИН 20.00

| №<br>ТК         | Наименование блюда                             | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л. | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |                  |                 |                     | Минер.вещества, г   |                   |                 |                | Витамины, мг |                 |                  |
|-----------------|------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------|-------------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|
|                 |                                                |                             |                             | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр      | Углеводы,<br>гр | Энерг.<br>ценность, | Ca                  | Mg                | P               | Fe             | B1           | C               | A                |
| Г.п.            | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                         | 200                         | 5,4/6,0          | 0,08/0.10        | 115,2/128       | 115,2/128           | 240/267             | 28/31             | 190/211         | 0,20/0.22      | 0,08/0.09    | 1,44/1.6        | 0,03/0.04        |
|                 | Яйцо варёное                                   | 40                          | 40                          | 5.1/5,1          | 4,6/4.6          | 0,3/0.3         | 63/63               | 22/22               | 4,8/4.8           | 76,8/76.8       | 7.0/7,0        | 0.03/0,03    | 00/00           | 0,1/0.1          |
| Всего за 2 ужин |                                                |                             |                             | 7,16/<br>7.44    | 5,99/<br>6,0     | 7,2/8.0         | 181/192.8           | 416,3/443.0         | 34,9/38.0         | 290/311         | 0,39/0,42      | 0,09/0,10    | 1,58/ 1.74      | 52,03/<br>52.04  |
| Всего в день    |                                                |                             |                             | 104,9/<br>118,47 | 108,2/<br>124,43 | 442.1/ 474,31   | 3215/3743           | 1095,27/<br>1201,18 | 279,52/<br>354,76 | 1691/<br>1868,9 | 35,3/<br>41,06 | 1,8/1,96     | 76,91/<br>90,76 | 289,66/<br>311,7 |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
9 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

ЗАВТРАК 7.30

| №<br>ТК          | Наименование блюда                  | Выход<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества        |                         |                          |                             | Минер.вещества, г       |                           |                         |                  | Витамины, мг          |                       |                         |
|------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
|                  |                                     |                           |                             | Белки<br>гр             | Жиры,<br>гр             | Углеводы,г<br>р          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Ca                      | Mg                        | P                       | Fe               | B1                    | C                     | A                       |
| 68               | Каша геркулесовая                   | 250                       | 250                         | 12.9/<br>12,9           | 4.95/<br>4,95           | 36.21/ 36,21             | 201.25/<br>201,25           | 5.87/5,87               | 20.50/<br>20,5            | 63.25/<br>63,25         | 0.45 / 0,45      | 0.03/<br>0,03         | 0/0                   | 25/25                   |
| 1                | Масло сливочное                     | 15                        | 15                          | 00/00                   | 12.3/<br>12,3           | 0,15/0,15                | 112,5/112,5                 | 1.5/1,5                 | 00/00                     | 3/3                     | 0/0              | 00/00                 | 00/00                 | 88,5/<br>88,5           |
| 8                | Салат из свежих помидоров и огурцов | 90                        | 100                         | 0,57/<br>0,68           | 4,5/5,0                 | 4,05/4.62                | 57,36/ 66.40                | 21,85/<br>24.28         | 27,67/<br>30.75           | 39,6/<br>44.00          | 0,97/ 1.08       | 0,04/<br>0.05         | 5,62/<br>6.25         | 00/00                   |
| 152              | Кофейный напиток                    | 200                       | 200                         | 2.9/2,9                 | 2.8/2,8                 | 14.9/14,9                | 94.0/94,0                   | 105.86/<br>105,86       | 00/00                     | 00/00                   | 0.10 /0,10       | <b>0.03/0,03</b>      | 0.52/<br>0,52         | 0/0                     |
| Г.п              | Батон нарезной                      | 100                       | 100                         | 6.72/<br>6,72           | 0.65/<br>0,65           | 46.94/46,94              | 226.10/<br>226,1            | 16.80/<br>16,80         | 32.40 /<br>32,4           | 81.60/<br>81,60         | 2.16/ 2,16       | 0.14/<br>0,14         | 0/0                   | 0/0                     |
| Всего за завтрак |                                     |                           |                             | <b>28.02/<br/>31,54</b> | <b>225.3/<br/>29,29</b> | <b>100.5/<br/>107,74</b> | <b>710.85/<br/>751,0</b>    | <b>157,7/<br/>158,9</b> | <b>224,65/<br/>228,75</b> | <b>224,7/<br/>237,3</b> | <b>3,8/ 3,88</b> | <b>0,23/<br/>0,24</b> | <b>0,52/<br/>0,52</b> | <b>113.6/<br/>118,6</b> |

2 ЗАВТРАК 11.00

| №<br>ТК            | Наименование блюда | Выход<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества     |                     |                         |                             | Минер.вещества, г       |                         |                         |                       | Витамины, мг          |                       |                       |
|--------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                    |                    |                           |                             | Белки,гр             | Жиры,<br>гр         | Углеводы,гр             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Ca                      | Mg                      | P                       | Fe                    | B1                    | C                     | A                     |
| 51                 | Сок                | 200                       | 200                         | 1,00/1,00            | 0/0                 | 23.46/23,46             | 106/106                     | 16.04/<br>16,04         | 20.12/<br>20,12         | 0.01/0,01               | 0.40/<br>0,40         | 0.03/<br>0,03         | 4.01/<br>4,01         | 0.01/<br>0,01         |
| 166-174            | Выпечка            | 50                        | 75                          | 2,53/ 3.8            | 1,6/2.5             | 18,8/28.2               | 198,33/<br>297.5            | 8,60/<br>13.00          | 11,33/<br>17.00         | 28/42.5                 | 0,53/<br>0.80         | 0,05/<br>0.08         | 0/0                   | 0/0                   |
| Всего за 2 завтрак |                    |                           |                             | <b>3,53/<br/>4.8</b> | <b>1,6/<br/>2.5</b> | <b>42,26/<br/>51.66</b> | <b>302,33/<br/>403.5</b>    | <b>24,64/<br/>29.04</b> | <b>31,45/<br/>37.12</b> | <b>28,01/<br/>43.51</b> | <b>0,93/<br/>1.20</b> | <b>0,08/<br/>0.11</b> | <b>4,01/<br/>4,01</b> | <b>0,01/<br/>0,01</b> |

ОБЕД 13.30

| № ТК          | Наименование блюда                     | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества        |                       |                          |                             | Минер.вещества, г       |                         |                         |                      | Витамины, мг          |                     |                       |
|---------------|----------------------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
|               |                                        |                           |                            | Белки,<br>гр            | Жиры,<br>гр           | Углеводы<br>,гр          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Ca                      | Mg                      | P                       | Fe                   | B1                    | C                   | A                     |
| 35            | Щи из капусты с картофелем             | 250                       | 250                        | 1.75/1,75               | 4.89/<br>4,89         | 8.49/8,49                | 84.75/ 84,75                | 43.33/<br>43,33         | 22.25/<br>22,25         | 47.63/<br>47,63         | 0.8/0,8              | 0.06/<br>0,06         | 18.46/<br>18,46     | 00/00                 |
| 116           | Макаронные изделия отварные            | 150                       | 200                        | 5,52/7.36               | 4,51/<br>6.02         | 26,44/35.26              | 168,45/<br>224.60           | 4,86/6.48               | 21,12/<br>28.16         | 37,2/<br>49.59          | 1,11/ 1.48           | 0,06/<br>0.08         | 00/00               | 21/28                 |
| 120           | Салат зимний                           | 100                       | 100                        | 1,4/1.4                 | 3,0/3,0               | 7,2/7,2                  | 61/61                       | 16,81/<br>18.68         | 17,57/<br>19.53         | 5,2/5.78                | 0,59/ 0.66           | 0,009/<br>0.01        | 8,37 /9.30          | 00/00                 |
| 92            | Гуляш из говядины                      | 100                       | 100                        | 16,54/<br>22.06         | 13,67/<br>18.23       | 4,41/5.88                | 186,7/249                   | 51,1/<br>68.13          | 19,03/<br>25.38         | 124,6/<br>166.13        | 1,52/ 2.03           | 0,45/<br>0.06         | 00/00               | 40,31/<br>53.75       |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                         | 50                        | 50                         | 4.30/ 4,30              | 0.65/0,65             | 22.60/22,60              | 114.0/114                   | 11.20/1<br>1,20         | 21.60/21<br>,60         | 54,4/<br>54.40          | 1,44/<br>1.44        | 0,09/0.<br>09         | 00/00               | 00/00                 |
| Г.п           | Хлеб ржаной                            | 50                        | 100                        | 06.60/ 13,2             | 1.15/<br>2,30         | 1.20/2,40                | 181.00/<br>362,00           | 28.00/5<br>6,00         | 8.25/<br>16,50          | 21.75/<br>43,50         | 3.12/<br>6,24        | 0.14/0,<br>28         | 00/00               | 00/00                 |
| 138           | Компот из свежих плодов Витамин С.25мг | 200                       | 200                        | 0.04/ 0,04              | 00/00                 | 24.76/24,76              | 94.20/94,2                  | 6,40/<br>6.40           | 0/0                     | 3.60/<br>3,60           | 0,18/<br>0.18        | 0.01/<br>0,01         | 01.08/<br>1,08      | 00.00                 |
| Всего за обед |                                        |                           |                            | <b>41,15/<br/>48,62</b> | <b>25,5/<br/>55,5</b> | <b>120,72/<br/>129,5</b> | <b>1012,2/<br/>1238,7</b>   | <b>178,6/<br/>215,2</b> | <b>96,81/<br/>112,1</b> | <b>327,1/<br/>366,1</b> | <b>7,9/<br/>11,3</b> | <b>0,45/<br/>0,62</b> | <b>23,5/<br/>27</b> | <b>53,3/<br/>53,3</b> |

ПОЛДНИК16.00

| №<br>ТК          | Наименование блюда   | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |               |                 |                     | Минер.вещества, г |              |       |               | Витамины, мг  |              |      |
|------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------|-------------------|--------------|-------|---------------|---------------|--------------|------|
|                  |                      |                           |                             | Белки,<br>гр     | Жиры, гр      | Углеводы,<br>гр | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg           | P     | Fe            | B1            | C            | A    |
| Г.п.             | Фрукт свежий         | 250                       | 250                         | 0.72/0,72        | 0.72/0,72     | 17.64/17,64     | 180.19/180,19       | 28.8/28,8         | 00/00        | 00/00 | 3.96/3<br>,96 | 0.05/0,05     | 18.0/18,0    | 0/0  |
| 149/1            | Чай с молоком        | 200                       | 200                         | 3,52\3.52        | 3,72/3.72     | 11.3/11.3       | 145.2/145.2         | 5.0/5.0           | 3.0/3.0      | 00/00 | 0.2/0.<br>2   | 0,02/0.02     | 00/00        | 0/0  |
| Г.п.             | Кондитерское изделие | 30                        | 30                          | 0.88/0,88        | 2,08/2.08     | 11/11           | 354.8/ 354,8        | 4,0/4.0           | 3/3          | 0/0   | 0.2/<br>0,2   | 0.02/ 0,02    | 00/00        | 0/0  |
| Всего за полдник |                      |                           |                             | 5.12/ 5.12       | 6.32/<br>6.52 | 41.94/<br>41.94 | 498.0\<br>498       | 37,8/<br>37.8     | 6.0/<br>6.00 | 0/00  | 4,56/<br>4.56 | 0,09/<br>0.09 | 18/<br>18.00 | 0/00 |

УЖИН 18.40

| №<br>ТК       | Наименование блюда                  | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |                 |                  |                     | Минер.вещества, г |                 |                   |               | Витамины, мг   |                |               |
|---------------|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
|               |                                     |                           |                            | Белки,<br>гр     | Жиры, гр        | Углеводы,г<br>р  | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg              | P                 | Fe            | B1             | C              | A             |
| 14            | Салат из соленых<br>огурцов с луком | 90                        | 100                        | 0,77/ 0.86       | 4,5/5.11        | 2,35/2.61        | 53,82/59.80         | 20,95/<br>23.28   | 12,09/<br>13.44 | 25,41/<br>28.24   | 0,55<br>/0.61 | 0,018/0.<br>02 | 4,99/<br>5.55  | 00/00         |
| 30            | Рыба жареная                        | 100                       | 100                        | 10/10            | 8,8/8,8         | 1.1/1,1          | 158/158             | 29.4/29,4         | 31,39/3<br>1.39 | 234,98/<br>234.98 | 2,8/2.80      | 0,21/0.21      | 1,54/1.<br>54  | 0/0           |
| 122           | тушёная капуста                     | 150                       | 200                        | .2.77\3.7        | 22.9/28         | 22.9/28          | 329/410             | 12.03/<br>15,04   | 27.73/<br>34,7  | 213.58/<br>267    | 2.16/2,7      | 0.07/0,09      | 0.51/<br>0,63  | 0/0           |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                      | 50                        | 100                        | 3,47/6.97        | 0,32/ 0.65      | 23,47/<br>46.94  | 56,5/113.0          | 8,4/16.80         | 16,2/<br>32.40  | 40,8/<br>81.60    | 1,08/<br>2.16 | 0,07/ 0.14     | 0/0            | 00/00         |
| Г.п           | Хлеб ржаной                         | 50                        | 50                         | 2,64/2.64        | 0,46/ 0.46      | 0,48/0.48        | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/<br>4.12   | 10,87/<br>10.87   | 1,56/<br>1.56 | 0,07/ 0.07     | 0/0            | 00/00         |
| 147           | Чай с сахаром                       | 200                       | 200                        | 0,10/ 0.10       | 0/0             | 16/16            | 28/28               | 6/6               | 00/00           | 00/00             | 0,40/<br>0.40 | 0/0            | 0/0            | 0 / 0         |
| Всего за ужин |                                     |                           |                            | 30,18/<br>36.02  | 23,06/<br>25.45 | 80,11/<br>116.04 | 637,5/ 724.65       | 92,64/<br>102.39  | 65,3/<br>77.71  | 473,5/<br>557.46  | 8,7/<br>10.03 | 0,45/<br>0.59  | 31,2/<br>33.99 | 0.01/<br>0,02 |

2 УЖИН 20.00

| №<br>ТК         | Наименование блюда                                   | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |                 |                 |                     | Минер.вещества, г |               |                  |                | Витамины, мг  |               |                 |
|-----------------|------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------|---------------|------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|
|                 |                                                      |                            |                             | Белки,<br>гр     | Жиры, гр        | Углеводы,гр     | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg            | P                | Fe             | B1            | C             | A               |
| Г.п.            | Кисломолочный<br>продукт (йогурт,<br>ряженка, кефир) | 200                        | 200                         | 5,4/6,0          | 0,08/0.10       | 115,2/128       | 115,2/128           | 240/267           | 28/31         | 190/211          | 0,20/0.22      | 0,08/0.09     | 1,44/1.6      | 0,03/0.04       |
| 2               | Сыр                                                  | 20                         | 20                          | 4.64/4,64        | 5.9/5,9         | 0/0             | 72.8/72,8           | 176/176           | 7/7           | 100/100          | 0,20/0.20      | 0,01/0.01     | 0,14/0.14     | 52/52           |
| Всего за 2 ужин |                                                      |                            |                             | 10.04/<br>10,64  | 5,98/ 6.0       | 115,2/<br>128.0 | 188/<br>200,8       | 416/<br>443.0     | 35/<br>38.0   | 290/<br>311.0    | 0,40/<br>0.42  | 0,9/<br>1.00  | 1,58/<br>1.14 | 52,03/<br>52.04 |
| Всего в день    |                                                      |                            |                             | 118,5/ 125       | 117.5/<br>124,8 | 447,2/ 572,8    | 3211/<br>3714,8     | 906,9/<br>986,3   | 459/<br>499,7 | 1336/<br>1496.61 | 30.32/<br>31,4 | 1.85/<br>2,65 | 78,8/ 85,3    | 209/ 224        |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**  
**10 ДЕНЬ (СРЕДА) ЗАВТРАК 7.40**

| № ТК                    | Наименование блюда                | Выход, в гр. 7-11 л | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества   |                    |                     |                  | Минер.вещества, г   |                   |                  |                    | Витамины, мг     |                  |                      |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------|---------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|----------------------|
|                         |                                   |                     |                       | Белки,гр           | Жиры, гр           | Углеводы,гр         | Энерг. ценность, | Ca                  | Mg                | P                | Fe                 | B1               | C                | A                    |
| 82                      | Пудинг из творога запеченный      | 150                 | 200                   | 11,5/13.84         | 8,8/10.60          | 32,4/38.88          | 246/ 295.52      | 226,39/271.67       | 48,9/58.70        | 335/401.89       | 0,84/1.01          | 0,09/0.11        | 0,66/0.88        | 0,29/ 0.39           |
| 1                       | Масло сливочное                   | 15                  | 15                    | 00/00              | 12,3/12,3          | 0,15/0,15           | 112,5/112,5      | 1,5/1,5             | 00/00             | 3/3              | 0/0                | 00/00            | 00/00            | 88,5/ 88,5           |
| 151                     | Какао                             | 200                 | 200                   | 3.52/3,52          | 3.72/3,72          | 25.49/25,49         | 145.2/145,2      | 122/122             | 14/14             | 90/90            | 0.56/ 0,56         | 0.04/0,04        | 1.3/1,3          | 0.01/ 0,01           |
| 2                       | Бутерброд с сыром неострых сортов | 20                  | 20                    | 4.64/4,64          | 5.9/5,9            | 0/0                 | 72.8/72,8        | 176/176             | 7/7               | 100/100          | 0,20/0.20          | 0,01/0.01        | 0,14/0.14        | 52/52                |
| Г.п                     | Батон нарезной                    | 100                 | 100                   | 6.72/6,72          | 0.65/0,65          | 46.94/46,94         | 226.10/226,1     | 16.80/16,80         | 32.40 /32,4       | 81.60/81,60      | 2.16/2,16          | 0.14/0,14        | 0/0              | 0/0                  |
| <b>Всего за завтрак</b> |                                   |                     |                       | <b>48.98/60,14</b> | <b>44.08/51,67</b> | <b>93.44/100,28</b> | <b>708/848,4</b> | <b>442.74/536,3</b> | <b>93.2/108,8</b> | <b>662/677,6</b> | <b>11,11/11,57</b> | <b>0.34/0,38</b> | <b>1.75/1,90</b> | <b>191.11/225,31</b> |

**2 ЗАВТРАК 11.00**

| № ТК                      | Наименование блюда | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |                |                    |                     | Минер.вещества, г  |                    |                    |                  | Витамины, мг     |                  |                  |
|---------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|------------------|----------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|                           |                    |                     |                      | Белки,гр         | Жиры, гр       | Углеводы,гр        | Энерг. ценность,    | Ca                 | Mg                 | P                  | Fe               | B1               | C                | A                |
| 51                        | Сок                | 200                 | 200                  | 1,00/1,00        | 0/0            | 23.46/23,46        | 106/106             | 16.04/16,04        | 20.12/20,12        | 0.01/0,01          | 0.40/0,40        | 0.03/0,03        | 4.01/4,01        | 0.01/0,01        |
| 166-174                   | Выпечка            | 50                  | 75                   | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5        | 18,8/28.2          | 198,33/297.5        | 8,60/13.00         | 11,33/17.00        | 28/42.5            | 0,53/0.80        | 0,05/0.08        | 0/0              | 0/0              |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |                    |                     |                      | <b>3,53/4.8</b>  | <b>1,6/2.5</b> | <b>42,26/51.66</b> | <b>302,33/403.5</b> | <b>24,64/29.04</b> | <b>31,45/37.12</b> | <b>28,01/43.51</b> | <b>0,93/1.20</b> | <b>0,08/0.11</b> | <b>4,01/4,01</b> | <b>0,01/0,01</b> |

**ОБЕД 13.30**

| № ТК                 | Наименование блюда                     | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |                    |                     |                     | Минер.вещества, г |                    |                   |                 | Витамины, мг     |                  |                    |
|----------------------|----------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-----------------|------------------|------------------|--------------------|
|                      |                                        |                      |                       | Белки,гр         | Жиры, гр           | Углеводы,гр         | Энерг. ценность,    | Ca                | Mg                 | P                 | Fe              | B1               | C                | A                  |
| 12                   | Салат из свёклы с чесноком и сыром     | 90                   | 100                   | 2,88/3.20        | 7,83/8.70          | 7,74/8.60           | 102,6/114.00        | 16,8/ 18.68       | 14,63/16.26        | 31,15/34.61       | 0,66/0.74       | 0,04/0.05        | 15/16.76         | 00/00              |
| 20                   | Суп рыбный картофельный                | 250                  | 250                   | 2.69/3,22        | 2.84/3,4           | 17.14/ 20,56        | 104.75/125,7        | 24.60/29,52       | 27/32,4            | 66.65/ 80         | 1.09/ 1,30      | 0.11/0,13        | 08.25/9,9        | 00/00              |
| 159                  | Пельмени с маслом                      | 300                  | 300                   | 24.50/24,50      | 15/15              | 44.7/ 44,7          | 393/393             | 81,83/81.83       | 25,33/25.33        | 149,34/149.34     | 1,02/ 1.02      | 0,07/0.07        | 0,28/ 0.28       | 53,33/53.33        |
| Г.п                  | Хлеб пшеничный                         | 50                   | 50                    | 4.30/ 4,30       | 0.65/0,65          | 22.60/22,60         | 114.0/114,0         | 11.20/11,20       | 21.60/21,60        | 54,4/ 54.40       | 1,44/1.44       | 0,09/0.09        | 00/00            | 00/00              |
| Г.п                  | Хлеб ржаной                            | 50                   | 100                   | 06.60/13,2       | 1.15/ 2,30         | 01.20/2,40          | 181.00/362,00       | 28.00/56,00       | 8.25/16,50         | 21.75/43,50       | 3.12/6,24       | 0.14/0,28        | 00/00            | 00/00              |
| 137                  | Компот из свежих плодов Витамин С.25мг | 200                  | 200                   | 0.04/ 0,04       | 00/00              | 24.76/24,76         | 94.20/94,2          | 6,40/6.40         | 0/0                | 3.60/ 3,60        | 0,18/0.18       | 0.01/0,01        | 01.08/1,08       | 00.00              |
| <b>Всего за обед</b> |                                        |                      |                       | <b>35,6/50</b>   | <b>30,55/39,35</b> | <b>89.81/101,01</b> | <b>906,3/1228,6</b> | <b>170/ 227,7</b> | <b>104,3/131,6</b> | <b>288/ 391,4</b> | <b>9,3/10,4</b> | <b>0,43/0,49</b> | <b>18,9/23,0</b> | <b>61,31/81,75</b> |

ПОЛДНИК 16.00

| №<br>ТК          | Наименование<br>блюда   | Выход,<br>в гр. | Выход,<br>в гр. | Пищевые вещества |           |             |                     | Минер.вещества, г |            |         |             | Витамины, мг |                 |       |
|------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------|-------------|---------------------|-------------------|------------|---------|-------------|--------------|-----------------|-------|
|                  |                         |                 |                 | Белки,гр         | Жиры, гр  | Углеводы,гр | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg         | P       | Fe          | B1           | C               | A     |
| Г.п.             | Фрукт свежий            | 250             | 250             | 0.72/0,72        | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19       | 28.8/28,8         | 00/00      | 00/00   | 3.96/3,96   | 0.05/0,05    | 18.0/18,0       | 0/0   |
| 157              | Чай с сахаром           | 200             | 200             | 0/0              | 0/0       | 12.3/12.3   | 82.0/82.0           | 4.0/4.00          | 2.0/2.0    | 0/0     | 0,2/0.20    | 0.02/0.02    | 0/0             | 0/0   |
| Г.п.             | Кондитерское<br>изделие | 30              | 30              | 4,4/4.4          | 5.8/5,8   | 10./10      | 102.6/102,6         | 5,0/5.0           | 4,0/4.0    | 0/0     | 0,4/0.4     | 0,04/0.04    | 00/00           | 00/00 |
| Всего за полдник |                         |                 |                 | 5.12\5.12        | 6,4/6,4   | 38,66/41.89 | 547.8/547.8         | 74.9/74.9         | 71.7/71.70 | 337/337 | 10,18/10,18 | 0,3/0.30     | 26.97/<br>26.97 | 24/24 |

УЖИН 18.40

| №<br>ТК       | Наименование блюда        | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л | Выход,<br>в гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |                 |                 |                     | Минер.вещества, г |                   |                 |               | Витамины, мг  |               |              |
|---------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|               |                           |                           |                             | Белки,гр         | Жиры, гр        | Углевода,       | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg                | P               | Fe            | B1            | C             | A            |
| 22            | Винегрет овощной          | 90                        | 100                         | 0,27/ 0.30       | 5,04/5.60       | 4,14/4.60       | 58,5/65.0           | 34,37/38.19       | 15,5/<br>17.23    | 89,1/<br>99.01  | 1,7/<br>1.89  | 0,045/0.05    | 3,96/<br>4.10 | 2,14<br>2.38 |
| 109           | Курица тушёная в<br>соусе | 100                       | 100                         | 22,02/<br>27.53  | 6,0/7.47        | 17,6/21.95      | 100/125.0           | 24,9/<br>31.10    | 52,5/<br>65.70    | 269,6/<br>337.0 | 3,22/<br>4.03 | 0,17/<br>0.21 | 7,2/<br>8.97  | 19,2/24      |
| 59            | Рагу из овощей            | 205                       | 255                         | 7.36/9,2         | 6.02/ 7,51      | 35.26/44,1      | 224.6/<br>280,75    | 6.48/ 8,1         | 28.16/<br>35,2    | 49.56/<br>62    | 1.48/ 1,85    | 0.08/ 0,10    | 0/0           | 28/35        |
| Г.п           | Хлеб пшеничный            | 50                        | 100                         | 3,47/6.97        | 0,32/ 0.65      | 23,47/ 46.94    | 56,5/113.0          | 8,4/16.80         | 16,2/<br>32.40    | 40,8/<br>81.60  | 1,08/<br>2.16 | 0,07/ 0.14    | 0/0           | 00/00        |
| Г.п           | Хлеб ржаной               | 50                        | 50                          | 2,64/2.64        | 0,46/ 0.46      | 0,48/0.48       | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/<br>4.12     | 10,87/<br>10.87 | 1,56/<br>1.56 | 0,07/ 0.07    | 0/0           | 00/00        |
| 141           | Кисель                    | 200                       | 200                         | 0,20/ 0.20       | 00/00           | 14/14           | 124/124             | 6/6               | 00/00             | 00/00           | 0,40/ 0.40    | 0/0           | 00/00         | 00/00        |
| Всего за ужин |                           |                           |                             | 36,8/<br>47,7    | 15,29/<br>18,49 | 122,4/<br>136,5 | 647,1/<br>803,2     | 80,66/ 99,2       | 100,98/<br>137,42 | 370,8/<br>491,5 | 8,4/ 10,7     | 0,67/ 0,84    | 7,2/<br>8,97  | 47,2/<br>59  |

2 УЖИН 20.00

| №<br>ТК         | Наименование блюда                                   | Выход,<br>в гр.<br>7-11 л. | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |            |                 |                     | Минер.вещества, г |                 |               |               | Витамины, мг  |               |                  |
|-----------------|------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
|                 |                                                      |                            |                             | Белки,<br>гр     | Жиры, гр   | Углевода,       | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg              | P             | Fe            | B1            | C             | A                |
| Г.п             | Кисломолочный<br>продукт (йогурт,<br>ряженка, кефир) | 200                        | 200                         | 5,4/6,0          | 0,08/0.10  | 115,2/128       | 115,2/128           | 240/267           | 28/31           | 190/211       | 0,20/0.22     | 0,08/0.0<br>9 | 1,44/1.6      | 0,03/0.0<br>4    |
|                 | Яйцо варёное                                         | 40                         | 40                          | 4.64/4,64        | 5.9/5,9    | 0/0             | 72.8/72,8           | 176/17<br>6       | 7/7             | 100/100       | 0,20/0.20     | 0,01/0.0<br>1 | 0,14/0.1<br>4 | 52/52            |
| Всего за 2 ужин |                                                      |                            |                             | 10.04/<br>10,64  | 5,98/ 6.0  | 115,2/<br>128.0 | 188/<br>200,8       | 416/<br>443.0     | 35/<br>38.0     | 290/<br>311.0 | 0,40/<br>0.42 | 0,9/<br>1.00  | 1,58/<br>1.14 | 52,03/<br>52.04  |
| Всего в день    |                                                      |                            |                             | 119.1\125.<br>93 | 121,5/ 132 | 423,8/ 509,3    | 3291/<br>3754       | 1208,5/<br>1430   | 436,4/<br>524,6 | 1876/<br>2052 | 40,3/ 44,5    | 2,71/<br>3,12 | 60/<br>65,2   | 375,7/<br>442,11 |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
11 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК 7.40

| № ТК          | Наименование блюда            | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |             |              |                  | Минер.вещества, г |                |              |             | Витамины, мг |            |              |
|---------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|
|               |                               |                      |                       | Белки,гр         | Жиры, гр    | Углеводы,гр  | Энерг. ценность, | Ca                | Mg             | P            | Fe          | B1           | C          | A            |
| 65            | Каша манная молочная вязкая   | 250                  | 250                   | 12.9/ 12,9       | 4.95/ 4,94  | 36.21/ 36,21 | 201.25/ 201,25   | 5.87/5,87         | 20.50/ 20,5    | 63.25/ 63,25 | 0.45 / 0,45 | 0.03/ 0,03   | 0/0        | 25/25        |
| 1             | Масло сливочное               | 15                   | 15                    | 00/00            | 12.3/ 12,3  | 0,15/0,15    | 112,5/112,5      | 1.5/1,5           | 00/00          | 3/3          | 0/0         | 00/00        | 00/00      | 88,5/ 88,5   |
| 10            | Салат из помидоров с яблоками | 90                   | 100                   | 0,77/ 0.86       | 4,5/5.11    | 2,35/2.61    | 53,82/59.80      | 20,95/23.28       | 12,09/13.44    | 25,41/ 28.24 | 0,55/0.61   | 0,018/0.02   | 4,99/ 5.55 | 00/00        |
| Г.п           | Батон нарезной                | 100                  | 100                   | 6.72/ 6,72       | 0.65/ 0,65  | 46.94/46,94  | 226.10/ 226,1    | 16.80/ 16,80      | 32.40 / 32,4   | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16  | 0.14/0,14    | 0/0        | 0/0          |
| 149           | Кофейный напиток              | 200                  | 200                   | 3.52/3,52        | 3,72/ 3.72  | 25,49/25.49  | 145,2/ 145.20    | 122/ 122          | 14/14          | 90/90        | 0,56/ 0.56  | 0,04/0.04    | 1,3/ 1.3   | 0,01/0.01    |
| Всего за обед |                               |                      |                       | 27.62/ 30,84     | 25.3/ 26,29 | 98.5/ 105,74 | 705.85/ 746,1    | 157,7/ 158,9      | 224,65/ 228,75 | 224,7/ 237,3 | 3,8/ 3,88   | 0,23/ 0,24   | 0,52/ 0,52 | 113.6/ 118,6 |

2 ЗАВТРАК 11.00

| № ТК               | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |          |              |                  | Минер.вещества, г |              |              |            | Витамины, мг |            |            |
|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------|----------|--------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|
|                    |                    |                      |                       | Белки,гр         | Жиры, гр | Углеводы,гр  | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P            | Fe         | B1           | C          | A          |
|                    | Сок                | 200                  | 200                   | 1,00/1,00        | 0/0      | 23.46/23,46  | 106/106          | 16.04/ 16,04      | 20.12/ 20,12 | 0.01/0,01    | 0.40/ 0,40 | 0.03/ 0,03   | 4.01/ 4,01 | 0.01/ 0,01 |
| 166-174            | Выпечка            | 50                   | 75                    | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5  | 18,8/28.2    | 198,33/ 297.5    | 8,60/ 13.00       | 11,33/ 17.00 | 28/42.5      | 0,53/ 0.80 | 0,05/ 0.08   | 0/0        | 0/0        |
| Всего за 2 завтрак |                    |                      |                       | 3,53/ 4.8        | 1,6/ 2.5 | 42,26/ 51.66 | 302,33/ 403.5    | 24,64/ 29.04      | 31,45/ 37.12 | 28,01/ 43.51 | 0,93/ 1.20 | 0,08/ 0.11   | 4.01/ 4,01 | 0.01/ 0,01 |

ОБЕД 13.30

| № ТК          | Наименование блюда                      | Выход, в гр. | Выход, в гр. | Пищевые вещества |              |               |                  | Минер.вещества, г |              |                |            | Витамины, мг |              |              |
|---------------|-----------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------|-------------------|--------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|
|               |                                         |              |              | Белки,гр         | Жиры, гр     | Углеводы,гр   | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P              | Fe         | B1           | C            | A            |
| 17            | Салат картофельный с огурцом            | 90           | 100          | 1,27/1.41        | 5,4/6.0      | 5,9/6.6       | 76,9/85.40       | 33,63/37.37       | 13,6/15.16   | 24,8/27.61     | 0,46/0.51  | 0,02/0.03    | 29,2/32.45   | 0/0          |
| 32            | Борщ с капустой и картофелем            | 250          | 250          | 1.81/ 1,81       | 4.91/ 4,91   | 12.53/12,53   | 102.50/ 102,5    | 44.38/ 44,38      | 26.25/26,25  | 53.23/ 53,23   | 1.19/ 1,19 | 0.05/ 0,05   | 10.29/ 10,29 | 00/00        |
| 122           | Греча отварная                          | 150          | 200          | 2,77/ 3.70       | 6,48/ 08.64  | 34,52/ 46.03  | 213,52/ 284.70   | 21,96/2 9.28      | 43,98/5 8.65 | 119,58/1 59.45 | 1,73/ 2.31 | 0,23/0. 31   | 31,5/ 42.00  | 31,50/ 42.00 |
| 96            | Котлеты, биточки, шницели               | 100          | 100          | 2.06/2,06        | 18,23/ 18.23 | 5,88/5.88     | 276,25/ 276.25   | 68,13/ 68.13      | 25,38/ 25.38 | 166,13/ 166.13 | 2,03/2.03  | 0,06/ 0.06   | 0,03/0.03    | 53,75/ 53.75 |
| 140           | Компот из свежих фруктов Витамин С.25мг | 200          | 200          | 0,20/0.20        | 0,20/ 0.20   | 22,30/22.30   | 110/110          | 12/12             | 00/00        | 2,40/ 2.40     | 0,80/ 0.80 | 0,02/ 0.02   | 00/00        | 00/00        |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                          | 50           | 50           | 4.30/ 4,30       | 0.65/0,65    | 22.60/22,60   | 114.0/114,0      | 11.20/1 1,20      | 21.60/2 1,60 | 54,4/ 54.40    | 1,44/ 1.44 | 0,09/0. 09   | 00/00        | 00/00        |
| Г.п           | Хлеб ржаной                             | 50           | 100          | 06.60/ 13,2      | 1.15/ 2,30   | 01.20/2,40    | 181.00/ 362.00   | 28.00/5 6,00      | 8.25/ 16,50  | 21.75/ 43,50   | 3.12/ 6,24 | 0.14/0, 28   | 00/00        | 00/00        |
| Всего за обед |                                         |              |              | 41,15/ 48,62     | 27,5/ 57,5   | 122,72/ 131,5 | 1014,2/ 1240,7   | 178,6/ 215,2      | 96,81/ 112,1 | 327,1/ 366,1   | 7,9/ 11,3  | 0,45/ 0,62   | 23,5/ 27     | 53,3/ 53,3   |

ПОЛДНИК 16.00

| № ТК             | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |            |             |                  | Минер.вещества, г |             |             |            | Витамины, мг |            |            |
|------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------|-------------|------------------|-------------------|-------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|
|                  |                    |                      |                       | Белки,гр         | Жиры, гр   | Углеводы,гр | Энерг. ценность, | Ca                | Mg          | P           | Fe         | B1           | C          | A          |
| Г.п.             | Фрукт свежий       | 250                  | 250                   | 0.72/0,72        | 0.72/0,72  | 17.64/17,64 | 180.19/180,19    | 28.8/28,8         | 00/00       | 00/00       | 3.96/3,96  | 0.05/0,05    | 18.0/18,0  | 0/0        |
| 146              | Кисель             | 200                  | 200                   | 0/0              | 0/0        | 12.3/12.3   | 82.0/82.0        | 4.0\4.0           | 2.0/2.00    | 00/00       | 2.0/2.00   | 0.05\0.05    | 4,7/4.7    | 0/0        |
| 81               | Сырники морковные  | 150                  | 200                   | 11,5/ 13.84      | 8,8/ 10.60 | 32,4/38.88  | 246/ 295.52      | 226,39/ 271.67    | 48,9/ 58.70 | 335/ 401.89 | 0,84/ 1.01 | 0,09/ 0.11   | 0,66/ 0.88 | 0,29/ 0.39 |
| Всего за полдник |                    |                      |                       | 4,74/ 5.12       | 6/ 6.52    | 40/ 41.94   | 482,5/ 498       | 37,3/ 37.8        | 5,6/ 6.00   | 0/00        | 4,52/ 4.56 | 0,08/ 0.09   | 18/ 18.00  | 0.29\0.39  |

УЖИН 18.40

| № ТК | Наименование блюда                    | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |            |              |                  | Минер.вещества, г |             |              |             | Витамины, мг |     |        |
|------|---------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|------------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-----|--------|
|      |                                       |                     |                       | Белки,гр         | Жиры, гр   | Углеводы,гр  | Энерг. ценность, | Ca                | Mg          | P            | Fe          | B1           | C   | A      |
| 108  | Колбаса, сосиска (сарделька) отварные | 100                 | 100                   | 10.4/10,4        | 20/20      | 21.2/21,2    | 224/224          | 24/24             | 20/20       | 159/159      | 1.8/ 1,8    | 0.04/0,04    | 0/0 | 0/0    |
| 112  | Каша рассыпчатая пшѐнная              | 150                 | 200                   | 12.9/ 16,12      | 4.95/ 5,94 | 36.21/ 43,45 | 201.25/ 241,5    | 5.87/7,04         | 20.50/ 24,6 | 63.25/ 75,9  | 0.45 / 0,54 | 0.03/ 0,04   | 0/0 | 25/3 0 |
| Г.п  | Хлеб пшеничный                        | 50                  | 100                   | 3,47/6.97        | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0       | 8,4/16.80         | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60  | 1,08/ 2.16  | 0,07/ 0.14   | 0/0 | 00/00  |
| Г.п  | Хлеб ржаной                           | 50                  | 50                    | 2,64/2.64        | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48    | 72,4/72.4        | 14/14             | 4,12/ 4.12  | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56  | 0,07/ 0.07   | 0/0 | 00/00  |
| 150  | Чай с сахаром                         | 200                 | 200                   | 0,20/0.20        | 0/0        | 14/14        | 28/28            | 6/6               | 00/00       | 00/00        | 0,40/ 0.40  | 0/0          | 0/0 | 00/00  |

2 УЖИН 20.00

| № ТК            | Наименование блюда                             | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |              |              |                  | Минер.вещества, г |            |               |             | Витамины, мг |            |              |
|-----------------|------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------|-------------------|------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------|
|                 |                                                |                     |                       | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углевода,    | Энерг. ценность, | Ca                | Mg         | P             | Fe          | B1           | C          | A            |
| Г.п.            | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                 | 200                   | 6.0/6,0          | 0,1/0.10     | 128/128      | 128/128          | 267/267           | 31/31      | 212/211       | 0,22/0.22   | 0,09/0.09    | 1.6/1.6    | 0,04/0.04    |
|                 | Сыр                                            | 20                  | 20                    | 4.64/4,64        | 5.9/5,9      | 0/0          | 72.8/72,8        | 176/176           | 7/7        | 100/100       | 0,20/0.20   | 0,01/0.01    | 0,14/0. 14 | 52/52        |
| Всего за 2 ужин |                                                |                     |                       | 10.64/ 10,64     | 6.0/ 6.0     | 128.0/ 128.0 | 200.8/ 200,8     | 443/ 443.0        | 38/ 38.0   | 311/ 311.0    | 0,42/ 0.42  | 1.0/ 1.00    | 1.14/ 1.14 | 52,04/ 52.04 |
| Всего в день    |                                                |                     |                       | ,130.2\ 136,04   | 115.2\ 124,3 | 444.3/ 575   | 3235/ 3720       | 906,9/ 986,3      | 459/ 499,7 | 1336/ 1496.61 | 30.32/ 31,4 | 1.85/ 2,65   | 78,8/ 85,3 | 209/ 224     |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**  
**12 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

**ЗАВТРАК 7.40**

| № ТК                    | Наименование блюда                      | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества   |                    |                     |                  | Минер.вещества, г   |                   |                  |                    | Витамины, мг     |                  |                      |
|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------|---------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|----------------------|
|                         |                                         |                     |                       | Белки,гр           | Жиры, гр           | Углеводы,г р        | Энерг. ценность, | Ca                  | Mg                | P                | Fe                 | B1               | C                | A                    |
| 80                      | Сырники из творога со сгущённым молоком | 150                 | 200                   | 11,5/13.84         | 8,8/ 10.60         | 32,4/38.88          | 246/ 295.52      | 226,39/271.67       | 48,9/58.70        | 335/401.89       | 0,84/1.01          | 0,09/0.11        | 0,66/0.88        | 0,29/0.39            |
| 1                       | Масло сливочное                         | 15                  | 15                    | 00/00              | 12.3/ 12,3         | 0,15/0,15           | 112,5/112,5      | 1.5/1,5             | 00/00             | 3/3              | 0/0                | 00/00            | 00/00            | 88,5/88,5            |
| 3                       | Бутерброд с варёной колбасой            | 50                  | 50                    | 27.53/27,53        | 7,47/7.47          | 21,95/21.95         | 183/183          | 37,1/37.1           | 65,70/65.70       | 337/337          | 4.03/4,03          | 0,16/0.16        | 4,97/4.97        | 24/24                |
| 148                     | Какао                                   | 200                 | 200                   | 2.90/2,9           | 2,8/ 2.80          | 14,9/ 14.90         | 103/103          | 105,86/105.86       | 00/00             | 00/00            | 0,10/0.10          | 0,03/0.03        | 0,52/0.52        | 00/00                |
| Г.п                     | Батон нарезной                          | 100                 | 100                   | 6.72/ 6,72         | 0.65/ 0,65         | 46.94/46,94         | 226.10/ 226,1    | 16.80/16,80         | 32.40 /32,4       | 81.60/81,60      | 2.16/2,16          | 0.14/0,14        | 0/0              | 0/0                  |
| <b>Всего за завтрак</b> |                                         |                     |                       | <b>48.98/60,14</b> | <b>44.08/51,67</b> | <b>93.44/100,28</b> | <b>708/848,4</b> | <b>442.74/536,3</b> | <b>93.2/108,8</b> | <b>662/677,6</b> | <b>11,11/11,57</b> | <b>0.34/0,38</b> | <b>1.75/1,90</b> | <b>191.11/225,31</b> |

**2 ЗАВТРАК 11.00**

| № ТК                      | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |                |                    |                     | Минер.вещества, г  |                    |                    |                  | Витамины, мг      |                  |                  |
|---------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------|----------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|
|                           |                    |                      |                       | Белки,гр         | Жиры, гр       | Углеводы, гр       | Энерг. ценность,    | Ca                 | Mg                 | P                  | Fe               | B1                | C                | A                |
|                           | Сок                | 200                  | 200                   | 1,00/1,00        | 0/0            | 23.46/23,46        | 106/106             | 16.04/16,04        | 20.12/20,12        | 0.01/0,01          | 0.40/0,40        | 0.03/ 0,03        | 4.01/4,01        | 0.01/0,01        |
| 166-174                   | Коржик молочный    | 75                   | 75                    | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5        | 18,8/28.2          | 198,33/297.5        | 8,60/13.00         | 11,33/17.00        | 28/42.5            | 0,53/0.80        | 0,05/ 0.08        | 0/0              | 0/0              |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |                    |                      |                       | <b>3,53/4.8</b>  | <b>1,6/2.5</b> | <b>42,26/51.66</b> | <b>302,33/403.5</b> | <b>24,64/29.04</b> | <b>31,45/37.12</b> | <b>28,01/43.51</b> | <b>0,93/1.20</b> | <b>0,08/ 0.11</b> | <b>4.01/4,01</b> | <b>0.01/0,01</b> |

**ОБЕД 13.30**

| № ТК                 | Наименование блюда                    | Выход в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |                    |                     |                     | Минер.вещества, г |                    |                  |                 | Витамины, мг     |                  |                    |
|----------------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|--------------------|
|                      |                                       |                     |                       | Белки,гр         | Жиры, гр           | Углеводы гр         | Энерг. ценность,    | Ca                | Mg                 | P                | Fe              | B1               | C                | A                  |
| 5                    | Салат из свежих огурцов               | 90                  | 100                   | 0,77/0.86        | 4,5/5.11           | 3,0/3.61            | 55,82/60.80         | 20,95/23.28       | 12,09/13.44        | 25,41/28.24      | 0,55/0.61       | 0,018/0.02       | 4,99/5.55        | 00/00              |
| 46                   | Суп куриный с макаронными продуктами  | 250                 | 250                   | 2.69/2,69        | 2.84/2,84          | 17.14/ 17,14        | 104.75/104,75       | 24.60/24,60       | 27/27              | 66.65/66,65      | 1.09/ 1,09      | 0.11/0,11        | 08.25/08,25      | 00/00              |
| 112                  | Капуста тушеная                       | 150                 | 200                   | 12.9/16,12       | 4.95/ 5,94         | 36.21/ 43,45        | 201.25/241,5        | 5.87/7,04         | 20.50/24,6         | 63.25/75,9       | 0.45 /0,54      | 0.03/0,04        | 0/0              | 25/30              |
| 90                   | Котлета мясная                        | 100                 | 100                   | 12.2/ 12,2       | 13,58/13.58        | 10,52/10.52         | 213,34/213.34       | 81,83/81.83       | 25,23/25.33        | 149,34/149.34    | 1,02/1.02       | 0,07/0.07        | 0,28/ 0.28       | 53,33/53.33        |
| Г.п                  | Хлеб пшеничный                        | 50                  | 50                    | 4.30/4,30        | 0.65/0,65          | 22.60/22,60         | 114.0/114,0         | 11.20/11,20       | 21.60/21,60        | 54,4/54.40       | 1,44/1.44       | 0,09/0.09        | 00/00            | 00/00              |
| Г.п                  | Хлеб ржаной                           | 50                  | 100                   | 06.60/13,2       | 1.15/ 2,30         | 01.20/2,40          | 181.00/362,00       | 28.00/56,00       | 8.25/16,50         | 21.75/43,50      | 3.12/6,24       | 0.14/0,28        | 00/00            | 00/00              |
| 138                  | Компот из сух.фруктов. Витамин С.25мг | 200                 | 200                   | 0,20/0.20        | 0,20/ 0.20         | 22,30/22.30         | 110/110             | 12/12             | 00/00              | 2,40/ 2.40       | 0,80/ 0.80      | 0,02/0.02        | 00/00            | 00/00              |
| <b>Всего за обед</b> |                                       |                     |                       | <b>36/50,5</b>   | <b>30,95/39,85</b> | <b>90,1/ 101,51</b> | <b>907,3/1229,6</b> | <b>170/227,7</b>  | <b>104,3/131,6</b> | <b>288/391,4</b> | <b>9,3/10,4</b> | <b>0,43/0,49</b> | <b>18,9/23,0</b> | <b>61,31/81,75</b> |



ПОЛДНИК 16.00

| № ТК             | Наименование блюда | Выход<br>в гр.<br>7-11 л | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л. | Пищевые вещества |             |             |                     | Минер.вещества, г |            |            |             | Витамины, мг |            |         |
|------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------|-------------|-------------|---------------------|-------------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|---------|
|                  |                    |                          |                             | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр | Углеводы,гр | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg         | P          | Fe          | B1           | C          | A       |
| Г.п.             | Фрукт свежий       | 250                      | 250                         | 0.72/0,72        | 0.72/0,72   | 17.64/17,64 | 180.19/180,19       | 28.8/28,8         | 00/00      | 00/00      | 3.96/3,96   | 0.05/0,05    | 18.0/18,0  | 0/0     |
| 142              | Кисель             | 200                      | 200                         | 3.8/3.80         | 4.5/4.50    | 20.3/20.3   | 155.0/155           | 5.0/5.00          | 4.0/4.0    | 0/0        | 0.4/0.40    | 0.02/0.02    | 0/0        | 0/0     |
| 64               | Пудинг овощной     | 150                      | 200                         | 9.2\12.2         | 7.51\10.0   | 44.1\58.8   | 280.75\374.3        | 8.1\10.8          | 35.2\46.9  | 49.56 / 62 | 1.48/1,85   | 0.08/0,10    | 0/0        | 28/35   |
| Г.п.             | Печенье            | 20                       | 20                          | 3.8/3,8          | 11,3/11.3   | 3,72/3.72   | 37,2/37.2           | 0,025/0.025       | 0/0        | 0,04/0.04  | 0/0         | 14,5/14.5    | 45/45      | 2,1/2.1 |
| Всего за полдник |                    |                          |                             | 14.2\16.5        | 15.4\17.2   | 60,66/61.89 | 539,6/547.8         | 74,5/74.9         | 71,5/71.70 | 337/337    | 10,16/10,18 | 0,29/0.30    | 26,5/26.97 | 24/24   |

УЖИН 18.40

| № ТК          | Наименование блюда        | Выход, в<br>гр.<br>7-11 л | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |             |               |                     | Минер.вещества, г |             |               |           | Витамины, мг |            |            |
|---------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|-------------|---------------|---------------------|-------------------|-------------|---------------|-----------|--------------|------------|------------|
|               |                           |                           |                            | Белки,<br>гр     | Жиры, гр    | Углеводы гр   | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg          | P             | Fe        | B1           | C          | A          |
| 7             | Салат из свежих помидор   | 90                        | 100                        | 1,0/1,4          | 4,5/5,0     | 4,8/5,4       | 62//68              | 19/621.85         | 12,0/13.30  | 36,1/40.02    | 0,51/0.57 | 0,027/0.03   | 0,45/0.50  | 0/0        |
| 89            | Рыба припущенная в молоке | 100                       | 150                        | 20.6/20,6        | 6,1/6.1     | 5,6/5.6       | 165/165             | 29.4/29,4         | 31,39/31.39 | 234,98/234.98 | 2,8/2.80  | 0,21/0.21    | 1,54/1.54  | 0/0        |
| 119           | Пюре розовое              | 150                       | 200                        | 3,06/4.08        | 4,8/ 6.4    | 20,44/ 27.26  | 159/212             | 36,97/49.30       | 27,75/37    | 89,59/115.46  | 1/1.34    | 0,13/0.18    | 18,2/24.22 | 25,5/34.00 |
| Г.п           | Хлеб пшеничный            | 50                        | 100                        | 3,47/6.97        | 0,32/ 0.65  | 23,47/ 46.94  | 56,5/113.0          | 8,4/16.80         | 16,2/32.40  | 40,8/81.60    | 1,08/2.16 | 0,07/0.14    | 0/0        | 00/00      |
| Г.п           | Хлеб ржаной               | 50                        | 50                         | 2,64/2.64        | 0,46/ 0.46  | 0,48/0.48     | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/4.12   | 10,87/10.87   | 1,56/1.56 | 0,07/0.07    | 0/0        | 00/00      |
| 153           | Молоко кипячёное          | 200                       | 200                        | 5,6/5.60         | 6,4/ 6.4    | 9,4/9.4       | 116/116             | 6,0/6.0           | 00/00       | 00/00         | 0.40/0,4  | 0/0          | 00/00      | 0/0        |
| Всего за ужин |                           |                           |                            | 30,18/36.02      | 23,06/25.45 | 80,11/ 116.04 | 637,5/724.65        | 92,64/102.39      | 65,3/77.71  | 473,5/557.46  | 8,7/10.03 | 0,45/0.59    | 31,2/33.99 | 0.01/0,02  |

2 УЖИН 20.00

| № ТК            | Наименование блюда                             | Выход, в гр.<br>7-11 л. | Выход, в гр.<br>7-11 л. | Пищевые вещества |              |               |                     | Минер.вещества, г |              |              |            | Витамины, мг |            |               |
|-----------------|------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|---------------|
|                 |                                                |                         |                         | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводыгр    | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg           | P            | Fe         | B1           | C          | A             |
| Г.п.            | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                     | 200                     | 6.0\6,0          | 0.10\0.1     | 128/128       | 128/128             | 267/267           | 31/31        | 211/211      | 0,20/0.22  | 0,09/0.09    | 1,6/1.6    | 0,04/0.04     |
| 2               | Сыр                                            | 20                      | 20                      | 4.64/4,64        | 5.9/5,9      | 0/0           | 72.8/72,8           | 176/176           | 7/7          | 100/100      | 0,20/0.2   | 0,01/0.01    | 0,14/0.14  | 52/52         |
| Всего за 2 ужин |                                                |                         |                         | 10.64/ 10,64     | 6.0/ 6.0     | 128.0/ 128.0  | 200.8/ 200,8        | 443.0/ 443.0      | 38.0/ 38.0   | 311.0/ 311.0 | 0,42/ 0.42 | 1.0/ 1.00    | 1,58/ 1.14 | 52,04/ 52.04  |
| Всего в день    |                                                |                         |                         | 114,2/ 125,93    | 123,5/ 132,6 | 425,1/ 509,34 | 3208/ 3714          | 1208,5/ 1430      | 436,4/ 524,6 | 1876/ 2052   | 40,3/ 44,5 | 2,71/ 3,12   | 60/ 65,2   | 375,7/ 442,11 |

## НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 13 ДЕНЬ (СУББОТА)

### ЗАВТРАК 7.40

| № ТК                    | Наименование блюда                                 | Выход в гр. 7-11 л | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества   |                    |                     |                  | Минер.вещества, г   |                   |                  |                    | Витамины, мг     |                  |                      |
|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------|---------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|----------------------|
|                         |                                                    |                    |                      | Белки, гр          | Жиры, гр           | Углеводы, гр        | Энерг. ценность, | Ca                  | Mg                | P                | Fe                 | B1               | C                | A                    |
| 83                      | Запеканка из творога с джемом или со сгущ. молоком | 150                | 200                  | 33.64/4,8          | 22.81/30,4         | 20.52/27,4          | 321.2/461,6      | 280.44/374,0        | 46.8/62,4         | 410.58/547,4     | 1.39/1,85          | 0.13/0,17        | 0.45/0,6         | 102.6/136,8          |
| 1                       | Бутерброд со сливочным маслом                      | 15                 | 15                   | 00/00              | 12.3/ 12,3         | 0,15/0,15           | 112,5/112,5      | 1.5/1,5             | 00/00             | 3/3              | 0/0                | 00/00            | 00/00            | 88,5/88,5            |
| 152                     | Кофейный напиток на молоке                         | 200                | 200                  | 2.9/2,9            | 2.8/2,8            | 14.9/14,9           | 94.0/94,0        | 105.86/105,86       | 00/00             | 00/00            | 0.10 /0,10         | <b>0.03/0,03</b> | 0.52/0,52        | 0/0                  |
| Г.п                     | Батон нарезной                                     | 100                | 100                  | 6.72/6,72          | 0.65/ 0,65         | 46.94/46,94         | 226.10/226,1     | 16.80/16,80         | 32.40 /32,4       | 81.60/81,60      | 2.16/2,16          | 0.14/0,14        | 0/0              | 0/0                  |
| <b>Всего за завтрак</b> |                                                    |                    |                      | <b>48.98/60,14</b> | <b>44.08/51,67</b> | <b>93.44/100,28</b> | <b>708/848,4</b> | <b>442.74/536,3</b> | <b>93.2/108,8</b> | <b>662/677,6</b> | <b>11,11/11,57</b> | <b>0.34/0,38</b> | <b>1.75/1,90</b> | <b>191.11/225,31</b> |

### 2 ЗАВТРАК 11.00

| № ТК                      | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |                |                    |                     | Минер.вещества, г  |                    |                    |                   | Витамины, мг     |                   |                  |
|---------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
|                           |                    |                      |                      | Белки, гр        | Жиры, гр       | Углеводы, гр       | Энерг. ценность,    | Ca                 | Mg                 | P                  | Fe                | B1               | C                 | A                |
|                           | Сок                | 200                  | 200                  | 1,00/1,00        | 0/0            | 23.46/23,46        | 106/106             | 16.04/16,04        | 20.12/20,12        | 0.01/0,01          | 0.40/ 0,40        | 0.03/0,03        | 4.01/ 4,01        | 0.01/0,01        |
| 166-174                   | Выпечка            | 50                   | 75                   | 2,53/3,8         | 1,6/2,5        | 18,8/28,2          | 198,33/297,5        | 8,60/ 13,00        | 11,33/17,00        | 28/42,5            | 0,53/ 0,80        | 0,05/0,08        | 0/0               | 0/0              |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |                    |                      |                      | <b>3,53/4,8</b>  | <b>1,6/2,5</b> | <b>42,26/51,66</b> | <b>302,33/403,5</b> | <b>24,64/29,04</b> | <b>31,45/37,12</b> | <b>28,01/43,51</b> | <b>0,93/ 1,20</b> | <b>0,08/0,11</b> | <b>4,01/ 4,01</b> | <b>0,01/0,01</b> |

### ОБЕД 13.30

| № ТК                 | Наименование блюда                        | Выход, в гр. 7-11 л. | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |                    |                     |                      | Минер.вещества, г |                    |                  |                 | Витамины, мг     |                  |                    |
|----------------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|-------------------|--------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|--------------------|
|                      |                                           |                      |                      | Белки, гр        | Жиры, гр           | Углеводы, гр        | Энерг. ценность,     | Ca                | Mg                 | P                | Fe              | B1               | C                | A                  |
| 121                  | Салат зимний                              | 100                  | 100                  | 1,3/1,3          | 3,4/3,4            | 10,2/10,20          | 80,0/80,0            | 16,81/18,68       | 17,57/19,53        | 5,2/5,78         | 0,59/ 0,66      | 0,009/0,01       | 8,37 /9,30       | 00/00              |
| 35                   | Щи из свежей капусты со сметаной          | 250                  | 250                  | 1.75/1,75        | 4.89/ 4,89         | 8.49/8,49           | 84.75/ 84,75         | 43.33/43,33       | 22.25/22,25        | 47.63/47,63      | 0.8/0,8         | 0.06/0,06        | 18.46/18,46      | 00/00              |
| 103                  | Фрикадельки из говядины в соусе           | 100                  | 100                  | 11,18/13,98      | 12,63/15,67        | 14,63/18,29         | 135,5/ 169,33        | 36,2/45,25        | 27,5/34,38         | 127,12/158,78    | 1,13/1,42       | 0,07/0,09        | 1,23/1,29        | 51/63,72           |
| 118                  | Картофельное пюре                         | 150                  | 200                  | 3,06/4,08        | 4,8/ 6,4           | 20,44/27,26         | 159/212              | 36,97/49,30       | 27,75/37,00        | 89,59/115,46     | 1/1,34          | 0,13/0,18        | 18,2/24,22       | 25,5/34,00         |
| 138                  | Компот из свежих фруктов. Витамин С.25мг. | 200                  | 200                  | 0.04/0,04        | 00/00              | 24.76/24,76         | 94.20/94,2           | 6,40/6,40         | 0/0                | 3,60/3,60        | 0,18/0,18       | 0.01/0,01        | 01,08/1,08       | 00,00              |
| Г.п.                 | Хлеб пшеничный                            | 50                   | 50                   | 4,30/4,30        | 0,65/0,65          | 22,60/22,60         | 114,0/114,0          | 11,20/1,20        | 21,60/21,60        | 54,4/54,40       | 1,44/1,44       | 0,09/0,09        | 00/00            | 00/00              |
| Г.п.                 | Хлеб ржаной                               | 50                   | 100                  | 06,60/13,2       | 1,15/ 2,30         | 01,20/2,40          | 181,00/362,00        | 28,00/56,00       | 8,25/16,50         | 21,75/43,50      | 3,12/6,24       | 0,14/0,28        | 00/00            | 00/00              |
| <b>Всего за обед</b> |                                           |                      |                      | <b>35,6/50</b>   | <b>31,55/39,35</b> | <b>91,81/103,01</b> | <b>905,3/ 1225,6</b> | <b>170/227,7</b>  | <b>104,3/131,6</b> | <b>288/391,4</b> | <b>9,3/10,4</b> | <b>0,43/0,49</b> | <b>18,9/23,0</b> | <b>61,31/81,75</b> |

ПОЛДНИК16.00

| №<br>ТК          | Наименование<br>блюда | Выход<br>в гр. | Выход,<br>в гр. | Пищевые вещества |            |             |                     | Минер.вещества, г |            |              |             | Витамины, мг |             |               |
|------------------|-----------------------|----------------|-----------------|------------------|------------|-------------|---------------------|-------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
|                  |                       |                |                 | Белки,гр         | Жиры, гр   | Углеводы,гр | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg         | P            | Fe          | B1           | C           | A             |
| Г.п.             | Фрукт свежий          | 250            | 250             | 0.72/0,72        | 0.72/0,72  | 17.64/17,64 | 180.19/180,19       | 28.8/28,8         | 00/00      | 00/00        | 3.96/3,96   | 0.05/0,05    | 18.0/18,0   | 0/0           |
| 149/1            | Чай с молоком         | 200            | 200             | 3.52/3.52        | 3.72/3.72  | 11.3/11.3   | 145.2/145.2         | 5.0/5.0           | 3.0/3.0    | 00/00        | 0.2/0.2     | 0,02/0.02    | 00/00       | 0/0           |
|                  | Морковная котлета     | 150            | 150             | 8,7/10.68        | 11,2/13.88 | 40,4/44,9   | 136/151,8           | 8,1/10.04         | 8,3/10.12  | 0,9/<br>1.01 | 0,18/0.20   | 0,08/0.01    | 3,8/4.01    | 0,08/<br>0.01 |
| Г.п.             | Пряник                | 30             | 30              | 4,4/4.4          | 5.8/5,8    | 10./10      | 116.6/116,6         | 5,0/5.0           | 4,0/4.0    | 0/0          | 0,4/0.4     | 0,04/0.04    | 00/00       | 00/00         |
| Всего за полдник |                       |                |                 | 15.82/17,6       | 18,4/20,4  | 70.87/71.89 | 524,1/597.8         | 74,5/74.9         | 71,5/71.70 | 337/337      | 10,16/10,18 | 0,29/0.30    | 26,5/ 26.97 | 24/24         |

УЖИН18.40

| №<br>ТК       | Наименование блюда                   | Выход,<br>в гр. | Выход, в<br>гр. | Пищевые вещества |                 |                 |                     | Минер.вещества, г |                   |                   |               | Витамины, мг  |                |             |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
|               |                                      |                 |                 | Белки,<br>гр     | Жиры, гр        | Углево<br>ды гр | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg                | P                 | Fe            | B1            | C              | A           |
| 43            | Суп картофельный с курой и макар.изд | 250             | 250             | 2.69/2,69        | 2.84/2,84       | 17.14/<br>17,14 | 104.75/<br>104,75   | 24.60/ 24,6       | 27/27             | 66.65/<br>66,65   | 1.09/<br>1,09 | 0.11/<br>0,11 | 08.25/<br>8,25 | 00/00       |
| 164           | Оладьи с маслом                      | 200             | 200             | 3.3/3,3          | 8,5/8.5         | 0,28/0.28       | 275/275             | 56,37/<br>56.37   | 59.37/<br>59,37   | 249,12/<br>249.12 | 2.73/<br>2,73 | 0.07/0,07     | 1,26/<br>1.26  | 60/60       |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                       | 50              | 100             | 3,47/6.97        | 0,32/ 0.65      | 23,47/<br>46.94 | 56,5/113.0          | 8,4/16.80         | 16,2/<br>32.40    | 40,8/<br>81.60    | 1,08/<br>2.16 | 0,07/ 0.14    | 0/0            | 00/00       |
| Г.п           | Хлеб ржаной                          | 50              | 50              | 2,64/2.64        | 0,46/ 0.46      | 0,48/0.48       | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/<br>4.12     | 10,87/<br>10.87   | 1,56/<br>1.56 | 0,07/ 0.07    | 0/0            | 00/00       |
| 147           | Чай с сахаром                        | 200             | 200             | 0,10/ 0.10       | 0/0             | 16/16           | 28/28               | 6/6               | 00/00             | 00/00             | 0,40/<br>0.40 | 0/0           | 0/0            | 0 / 0       |
| Всего за ужин |                                      |                 |                 | 16,8/<br>17,7    | 15,29/<br>18,49 | 122,4/<br>136,5 | 647,1/<br>803,2     | 80,66/ 99,2       | 100,98/<br>137,42 | 370,8/<br>491,5   | 8,4/<br>10,7  | 0,67/<br>0,84 | 7,2/<br>8,97   | 47,2/<br>59 |

2 УЖИН20.00

| №<br>ТК         | Наименование блюда                             | Выход,<br>в гр. | Выход,<br>в гр. | Пищевые вещества |            |                  |                     | Минер.вещества, г |                 |               |               | Витамины, мг  |               |                  |
|-----------------|------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
|                 |                                                |                 |                 | Белки,<br>гр     | Жиры, гр   | Углеводы,гр      | Энерг.<br>ценность, | Ca                | Mg              | P             | Fe            | B1            | C             | A                |
| Г.п.            | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200             | 200             | 6/6,0            | 0,1/0.10   | 128/128          | 128/128             | 267/267           | 31/31           | 211/211       | 0,22/0.22     | 0,09/0.09     | 1,6/1.6       | 0,04/0.04        |
|                 | Сыр                                            | 20              | 20              | 4.64/4,64        | 5.9/5,9    | 0/0              | 72.8/72,8           | 176/176           | 7/7             | 100/100       | 0,20/0.20     | 0,01/0.01     | 0,14/0.14     | 52/52            |
| Всего за 2 ужин |                                                |                 |                 | 10.04/<br>10,64  | 5,98/ 6.0  | 115,2/<br>128.0  | 188/<br>200,8       | 416/<br>443.0     | 35/<br>38.0     | 290/<br>311.0 | 0,40/<br>0.42 | 0,9/<br>1.00  | 1,58/<br>1.14 | 52,03/<br>52.04  |
| Всего в день    |                                                |                 |                 | 118,4/<br>125,93 | 123,2/ 132 | 526,2/<br>579,34 | 3291/<br>3754       | 1208,5/<br>1430   | 436,4/<br>524,6 | 1876/<br>2052 | 40,3/ 44,5    | 2,71/<br>3,12 | 60/<br>65,2   | 375,7/<br>442,11 |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**  
**14 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

**ЗАВТРАК 7.40**

| № ТК             | Наименование блюда                       | Выход, в гр. 7-11 л | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |             |              |                     | Минер.вещества, г |                |               |            | Витамины, мг |            |              |
|------------------|------------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|---------------------|-------------------|----------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|
|                  |                                          |                     |                       | Белки, гр        | Жиры, гр    | Углеводы, гр | Энерг. ценность, гр | Ca                | Mg             | P             | Fe         | B1           | C          | A            |
| 78               | Омлет натуральный с колбасными изделиями | 150                 | 200                   | 4,35/ 5.80       | 4,11/ 5.48  | 13,93/ 18.57 | 110,1/ 146.80       | 121,44/ 161.92    | 22,21/ 29.62   | 116,83/ 55.78 | 0,4/ 0.54  | 0,08/ 0.11   | 0,68/ 0.91 | 23/ 30.6     |
| 151              | Какао с молоком                          | 200                 | 200                   | 3.52/3,52        | 3.72/ 3,72  | 25.49/25,49  | 145.2/145,2         | 122/ 122          | 14/14          | 90/90         | 0.56/ 0,56 | 0.04/ 0,04   | 1.3/1,3    | 0.01/ 0,01   |
| 1                | Бутерброд с маслом сливочным             | 15                  | 15                    | 00/00            | 12.3/ 12,3  | 0,15/0,15    | 112,5/112,5         | 1.5/1,5           | 00/00          | 3/3           | 0/0        | 00/00        | 00/00      | 88,5/ 88,5   |
| Г.п              | Батон нарезной                           | 100                 | 100                   | 6.72/ 6,72       | 0.65/ 0,65  | 46.94/46,94  | 226.10/ 226,1       | 16.80/ 16,80      | 32.40 / 32,4   | 81.60/ 81,60  | 2.16/ 2,16 | 0.14/0 ,14   | 0/0        | 0/0          |
| Всего за завтрак |                                          |                     |                       | 27.62/ 30,84     | 25.3/ 26,29 | 98.5/ 105,74 | 705.85/ 746,1       | 157,7/ 158,9      | 224,65/ 228,75 | 224,7/ 237,3  | 3,8/ 3,88  | 0,23/ 0,24   | 0,52/ 0,52 | 113.6/ 118,6 |

**2 ЗАВТРАК 11.00**

| № ТК               | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л | Выход, в гр. 12-18 л. | Пищевые вещества |          |              |                  | Минер.вещества, г |              |              |            | Витамины, мг |            |            |
|--------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|------------------|----------|--------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|
|                    |                    |                     |                       | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P            | Fe         | B1           | C          | A          |
| 51                 | Сок                | 200                 | 200                   | 1,00/1,00        | 0/0      | 23.46/23,46  | 106/106          | 16.04/ 16,04      | 20.12/ 20,12 | 0.01/0,01    | 0.40/ 0,40 | 0.03/ 0,03   | 4.01/ 4,01 | 0.01/ 0,01 |
| 166-174            | Выпечка            | 50                  | 75                    | 2,53/ 3.8        | 1,6/2.5  | 18,8/28.2    | 198,33/ 297.5    | 8,60/ 13.00       | 11,33/ 17.00 | 28/42.5      | 0,53/ 0.80 | 0,05/ 0.08   | 0/0        | 0/0        |
| Всего за 2 завтрак |                    |                     |                       | 3,53/ 4.8        | 1,6/ 2.5 | 42,26/ 51.66 | 302,33/ 403.5    | 24,64/ 29.04      | 31,45/ 37.12 | 28,01/ 43.51 | 0,93/ 1.20 | 0,08/ 0.11   | 4.01/ 4,01 | 0.01/ 0,01 |

**ОБЕД 13.30**

| № ТК          | Наименование блюда                   | Выход, в гр. 7-11 л | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества |              |              |                  | Минер.вещества, г |              |                |            | Витамины, мг |             |              |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------|-------------------|--------------|----------------|------------|--------------|-------------|--------------|
|               |                                      |                     |                      | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Ca                | Mg           | P              | Fe         | B1           | C           | A            |
| 12            | Салат из свёклы с сыром и чесноком   | 90                  | 100                  | 2,88/3.20        | 7,83/8.70    | 7,74/8.60    | 102,6/ 114.00    | 16,8/ 18.68       | 14,63/16 .26 | 31,15/ 34.61   | 0,66/ 0.74 | 0,04/ 0.05   | 15/ 16.76   | 00/00        |
| 39            | Рассольник домашний                  | 250                 | 250                  | 02.1/2,1         | 5.11/ 5,11   | 16.59/16,59  | 206/206          | 26.45/ 26,45      | 25.9/ 25,9   | 71.95/ 71,95   | 0.98/ 0,98 | 0.1/ 0,1     | 7.54/7,5 4  | 00/00        |
| 96            | Бефстроганов                         | 100                 | 100                  | 2.06/2,06        | 18,23/ 18.23 | 5,88/5.88    | 276,25/ 276.25   | 68,13/ 68.13      | 25,38/ 25.38 | 166,13/ 166.13 | 2,03/2.03  | 0,06/ 0.06   | 0,03/0.03   | 53,75/ 53.75 |
| 112           | Каша рисовая рассыпчатая             | 150                 | 200                  | 6,6/ 8.80        | 5,71/ 7.62   | 37,9/ 50.50  | 229,5/ 306.00    | 16,53/ 22.18      | 47,34/ 63.12 | 134,43/ 179.24 | 1,54/ 2.06 | 0,16/ 0.22   | 00/00       | 21/28        |
| 137           | Компот из сух.фруктов Витамин С.25мг | 200                 | 200                  | 0.04/ 0,04       | 00/00        | 24.76/24,76  | 94.20/94,2       | 6,40/ 6.40        | 0/0          | 3,60/ 3,60     | 0,18/0.1 8 | 0,01/0, 01   | 01.08/ 1,08 | 00.00        |
| Г.п           | Хлеб пшеничный                       | 50                  | 50                   | 4.30/ 4,30       | 0.65/0,65    | 22.60/22,60  | 114.0/114, 0     | 11.20/1 1,20      | 21.60/2 1,60 | 54,4/ 54.40    | 1,44/ 1.44 | 0,09/0. 09   | 00/00       | 00/00        |
| Г.п           | Хлеб ржаной                          | 50                  | 100                  | 06.60/ 13,2      | 1.15/ 2,30   | 01.20/2,40   | 181.00/ 362.00   | 28.00/5 6,00      | 8.25/ 16,50  | 21.75/ 43,50   | 3.12/ 6,24 | 0.14/0, 28   | 00/00       | 00/00        |
| Всего за обед |                                      |                     |                      | 7,53/ 8.8        | 1,6/ 2.5     | 22,26/ 31.66 | 302,33/ 403.5    | 24,64/ 29.04      | 31,45/ 37.12 | 28,01/ 43.51   | 0,93/ 1.20 | 0,08/ 0.11   | 4.01/ 4,01  | 0.01/ 0,01   |

ПОЛДНИК16.00

| №<br>ТК          | Наименование блюда   | Выход, в<br>гр.<br>7-11 л | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |           |             |                  | Минер.вещества, г |          |           |           | Витамины, мг |           |          |
|------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|-----------|-------------|------------------|-------------------|----------|-----------|-----------|--------------|-----------|----------|
|                  |                      |                           |                            | Белки,гр         | Жиры, гр  | Углеводы,гр | Энерг. ценность, | Са                | Mg       | P         | Fe        | B1           | C         | A        |
| Г.п.             | Фрукт свежий         | 250                       | 250                        | 0.72/0,72        | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19    | 28.8/28,8         | 00/00    | 00/00     | 3.96/3,96 | 0.05/0,05    | 18.0/18,0 | 0/0      |
| 157              | Чай с сахаром        | 200                       | 200                        | 0/0              | 0/0       | 12.3/12.3   | 82.0/82.0        | 4.0/4.0           | 2.0\2.0  | 0/0       | 0.2\0.2   | 0,02/0.02    | 0/0       | 0/0      |
| Г.п.             | Кондитерское изделие | 30                        | 30                         | 4,4/4.4          | 5.8/5,8   | 10./10      | 362/362          | 5,0/5.0           | 4,0/4.0  | 0/0       | 0,4/0.4   | 0,04/0.04    | 00/00     | 00/00    |
|                  | Яйцо варёное         | 40                        | 40                         | 5.1/5,1          | 4,6/4.6   | 0,3/0.3     | 63/63            | 22/22             | 4,8/4.8  | 76,8/76.8 | 7.0/7,0   | 0.03/0,03    | 00/00     | 0,1/0.1  |
| Всего за полдник |                      |                           |                            | 9,22/ 9.22       | 6.52/6.52 | 41.94/41.94 | 498/498          | 37,8/37.8         | 6.0/6.00 | 0/00      | 4.56/4.56 | 0,09/0.09    | 18/18.00  | 0.1\0.11 |

УЖИН18.40

| №<br>ТК       | Наименование блюда | Выход, в<br>гр.<br>7-11 л | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |             |               |                     | Минер.вещества, г |            |              |           | Витамины, мг |            |             |
|---------------|--------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|-------------|---------------|---------------------|-------------------|------------|--------------|-----------|--------------|------------|-------------|
|               |                    |                           |                            | Белки,<br>гр     | Жиры,<br>гр | Углеводыгр    | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg         | P            | Fe        | B1           | C          | A           |
| 22            | Винегрет овощной   | 90                        | 100                        | 0,27/ 0.30       | 5,04/5.60   | 4,14/4.60     | 58,5/65.0           | 34,37/38.19       | 15,5/17.23 | 89,1/99.01   | 1,7/1.89  | 0,045/0.05   | 3,96/4.10  | 2,14 2.38   |
| 88            | Биточки рыбные     | 100                       | 100                        | 14.8/ 14,8       | 7.6/7,6     | 16.6/16,6     | 200/200             | 53.38/53,38       | 30/ 30     | 183.5/183,5  | 0.74/0,74 | 0,09/ 0,09   | 0.43/0,43  | 26.25/26,25 |
| 59            | Рагу из овощей     | 205                       | 255                        | 7.36/9,2         | 6.02/7,51   | 35.26/44,1    | 224.6/ 280,75       | 6.48/ 8,1         | 28.16/35,2 | 49.56/ 62    | 1.48/1,85 | 0.08/ 0,10   | 0/0        | 28/35       |
| Г.п           | Хлеб пшеничный     | 50                        | 100                        | 3,47/6.97        | 0,32/0.65   | 23,47/ 46.94  | 56,5/113.0          | 8,4/16.80         | 16,2/32.40 | 40,8/81.60   | 1,08/2.16 | 0,07/ 0.14   | 0/0        | 00/00       |
| Г.п           | Хлеб ржаной        | 50                        | 50                         | 2,64/2.64        | 0,46/0.46   | 0,48/0.48     | 72,4/72.4           | 14/14             | 4,12/4.12  | 10,87/10.87  | 1,56/1.56 | 0,07/ 0.07   | 0/0        | 00/00       |
| 59            | Кисель             | 200                       | 200                        | 0.20/0,20        | 0/0         | 14./14        | 28/28.00            | 6/6.00            | 0/0        | 0/0          | 0.4/0,4   | .0/0         | 0/0        | 0/0         |
| Всего за ужин |                    |                           |                            | 40,18/ 46.02     | 23,06/25.45 | 80,11/ 116.04 | 637,5/ 724.65       | 92,64/102.39      | 65,3/77.71 | 473,5/557.46 | 8,7/10.03 | 0,45/0.59    | 31,2/33.99 | 0.01/0,02   |

2 УЖИН20.00

| №<br>ТК               | Наименование блюда                             | Выход, в<br>гр.<br>7-11 л | Выход, в<br>гр.<br>12-18 л | Пищевые вещества |             |             |                     | Минер.вещества, г |           |              |             | Витамины, мг |            |              |
|-----------------------|------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|-------------|-------------|---------------------|-------------------|-----------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|
|                       |                                                |                           |                            | Белки,<br>гр     | Жиры, гр    | Углеводы,гр | Энерг.<br>ценность, | Са                | Mg        | P            | Fe          | B1           | C          | A            |
| Г.п.                  | Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир) | 200                       | 200                        | 6.0/6,0          | 0,1/0.10    | 128/128     | 128/128             | 267/267           | 31/31     | 211/211      | 0,22/0.22   | 0,09/0.09    | 1,6/1.6    | 0,04/0.04    |
| 2                     | Сыр                                            | 20                        | 20                         | 4.64/4,64        | 5.9/5,9     | 0/0         | 72.8/72,8           | 176/176           | 7/7       | 100/100      | 0,20/0.20   | 0,01/0.01    | 0,14/0.14  | 52/52        |
| Всего за 2 ужин       |                                                |                           |                            | 10.64/10,64      | 6.0\6.0     | 128.0/128.0 | 200.8/200,8         | 443.0/443.0       | 38.0/38.0 | 311.0/311.0  | 0,42/0.42   | 1.0/1.00     | 1.74\1.74  | 52,04/52.04  |
| Всего в день          |                                                |                           |                            | 129,6/136,04     | 116.3/124,3 | 445.2/ 575  | 3310/3813           | 906,9/ 986,3      | 459/499,7 | 1336/1496.61 | 30.32/ 31,4 | 1.85/2,65    | 78,8/ 85,3 | 209/ 224     |
| Среднее за 2-ю неделю |                                                |                           |                            | 115/130          | 122.5\129,2 | 437/506     | 3218\3723           | 1115/1199         | 397/453,7 | 1632/1809    | 41,3/ 45,5  | 2,71/3,11    | 60/65,1    | 377,7/441,11 |
| Среднее за период     |                                                |                           |                            | 115/126          | 124.1/130,4 | 431/505     | 3221/3715           | 1106/1201         | 391/451   | 1652/1810    | 43,3/ 44,7  | 2,21/3,02    | 60,2/72,2  | 370,7/432,11 |