

Утверждаю:

Директор филиала ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

"06" мая 2025г.

/Архипов А.Н./



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

Лобок, Сергей И. Калуга  
Севостьянов, Е.А.  
2024г.



Примерное циклическое меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений МО «Город Калуга» в 2025 году

Примерное циклическое меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в муниципальных общеобразовательных учреждениях в 2025 г.

| Наименование блюда                             | Возрастная группа 7-11 лет<br>Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |       | Витамины |       |         |       | № блюда по сборнику рецептов |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|---------|--------------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|-------|---------|-------|------------------------------|
|                                                |                                        |          |         |              |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe    | B1       | C     | A (мкг) | E     |                              |
| Понедельник                                    |                                        |          |         | 1 неделя     |          |                           |        |        |       |          |       |         |       |                              |
| Завтрак                                        |                                        |          |         |              |          |                           |        |        |       |          |       |         |       |                              |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/5 | 205                                    | 5,82     | 6,35    | 29,33        | 198,33   | 102,43                    | 36,43  | 28,80  | 0,93  | 0,05     | 1,61  | 0,00    | 3,10  | 199                          |
| Сыр порциями                                   | 20                                     | 6,96     | 8,85    | 0            | 109,2    | 264                       | 10,5   | 141,63 | 0,3   | 0,066    | 0,21  | 131,3   | 2,22  | 15                           |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200                                    | 4,25     | 3,48    | 16,07        | 113,94   | 146,16                    | 24,60  | 52,75  | 0,30  | 0,02     | 12,40 | 0,00    | 7,12  | 419                          |
| Хлеб пшеничный                                 | 30                                     | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 70,5     | 6,9                       | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033    | 0     | 0       | 0,21  | 18                           |
| Фрукт по сезону                                | 150                                    | 0,60     | 2,60    | 14,7         | 70,5     | 24                        | 13,5   | 22     | 3,3   | 0,06     | 15    | 0       | 0,4   | 338                          |
| Итого завтрак:                                 | 605                                    | 19,91    | 21,52   | 74,86        | 562,47   | 543,49                    | 94,93  | 264,68 | 5,40  | 0,23     | 29,22 | 131,30  | 13,05 |                              |
| Обед                                           |                                        |          |         |              |          |                           |        |        |       |          |       |         |       |                              |
| Овощи по сезону                                | 60                                     | 0,42     | 0,06    | 1,14         | 6,6      | 13,8                      | 8,4    | 18,62  | 0,4   | 0,02     | 6     | 1,86    | 0,06  | 71                           |
| Суп картофельный с горохом                     | 200                                    | 4,70     | 4,44    | 35,80        | 120,68   | 29,25                     | 30,61  | 61,40  | 2,00  | 0,10     | 9,20  | 0,00    | 0,45  | 132                          |
| Котлета рубленая из птицы                      | 90                                     | 24,34    | 21,51   | 34,73        | 343,67   | 241,23                    | 31,96  | 186,04 | 1,95  | 0,01     | 2,62  | 71,16   | 2,25  | 318                          |
| Гречка отварная рассыпчатая                    | 150                                    | 6,32     | 5,36    | 28,56        | 187,51   | 11,93                     | 99,98  | 163,9  | 3,37  | 0,2      | 0     | 26,35   | 1,09  | 627                          |
| Компот из сухофруктов                          | 200                                    | 0,75     | 0       | 21,32        | 79,3     | 18,3                      | 12     | 0      | 0,83  | 0        | 26    | 0       | 0     | 820                          |
| Хлеб пшеничный                                 | 30                                     | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 70,5     | 6,9                       | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033    | 0     | 0       | 0,21  | 18                           |
| Хлеб ржаной                                    | 30                                     | 1,98     | 0,36    | 10,02        | 52,2     | 9,9                       | 17,1   | 70,2   | 1,35  | 0,075    | 0     | 0       | 0,69  | пр                           |
| Итого обед:                                    | 760                                    | 40,79    | 31,97   | 146,33       | 860,46   | 331,31                    | 209,95 | 519,66 | 10,47 | 0,438    | 43,82 | 99,37   | 4,75  |                              |
| Итого за день                                  | 1365                                   | 60,70    | 53,49   | 221,19       | 1422,93  | 874,80                    | 304,88 | 784,34 | 15,87 | 0,67     | 73,04 | 230,67  | 17,80 |                              |
| Вторник                                        |                                        |          |         |              |          |                           |        |        |       |          |       |         |       |                              |
| Завтрак                                        |                                        |          |         |              |          |                           |        |        |       |          |       |         |       |                              |
| Макароны запеченные с сыром 185/15             | 200                                    | 10,92    | 15,52   | 48,97        | 311,97   | 152,07                    | 16,91  | 144,50 | 1,89  | 0,13     | 2,43  | 87,29   | 1,60  | 226                          |
| Йогурт                                         | 90                                     | 3,00     | 2,40    | 4,20         | 50,40    | 117,80                    | 14,25  | 171,30 | 0,10  | 0,10     | 11,50 | 48,20   | 0,76  | *                            |
| Чай с сахаром                                  | 200                                    | 0        | 0       | 14,97        | 59,85    | 3,91                      | 3,08   | 8,2    | 0,62  | 0,007    | 0,07  | 0,5     | 0     | 420                          |
| Хлеб пшеничный                                 | 30                                     | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 70,5     | 6,9                       | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033    | 0     | 0       | 0,21  | 18                           |
| Итого завтрак:                                 | 520                                    | 16,20    | 18,16   | 82,90        | 492,72   | 280,68                    | 44,14  | 343,50 | 3,18  | 0,27     | 14,00 | 135,99  | 2,57  |                              |
| Обед                                           |                                        |          |         |              |          |                           |        |        |       |          |       |         |       |                              |
| Овощи по сезону                                | 60                                     | 0,42     | 0,06    | 1,14         | 6,6      | 13,8                      | 8,4    | 18,62  | 0,4   | 0,02     | 6     | 1,86    | 0,06  | 71                           |
| Рассольник "Ленинградский"                     | 200                                    | 1,75     | 4,09    | 12,96        | 96,2     | 13,08                     | 19,8   | 56,4   | 0,7   | 0,08     | 12,86 | 188,7   | 0,67  | 96                           |
| Шницель рыбный с соусом                        | 100                                    | 12,74    | 14,69   | 10,60        | 216,67   | 259,00                    | 45,66  | 11,04  | 1,34  | 0,06     | 3,56  | 213,31  | 1,53  | 310                          |
| Рис отварной с маслом                          | 150                                    | 3,69     | 4,24    | 38,88        | 208,48   | 4,74                      | 26,25  | 78,70  | 0,53  | 0,04     | 0,00  | 25,25   | 0,80  | 342                          |
| Сок фруктовый                                  | 200                                    | 1,00     | 0,20    | 20,20        | 92,00    | 14,00                     | 8,00   | 2,80   | 2,80  | 4,00     | 4,00  | 0,00    | 0,20  | 484                          |
| Хлеб пшеничный                                 | 30                                     | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 70,5     | 6,9                       | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033    | 0     | 0       | 0,21  | 18                           |
| Хлеб ржаной                                    | 30                                     | 1,98     | 0,36    | 10,02        | 52,2     | 9,9                       | 17,1   | 70,2   | 1,35  | 0,075    | 0     | 0       | 0,69  | пр                           |
| Итого обед:                                    | 770                                    | 23,86    | 23,88   | 108,56       | 742,65   | 321,42                    | 135,11 | 257,26 | 7,69  | 4,31     | 26,42 | 429,12  | 4,16  |                              |
| Итого за день:                                 | 1290                                   | 40,06    | 42,04   | 191,46       | 1235,37  | 602,1                     | 179,25 | 600,76 | 10,87 | 4,58     | 40,42 | 565,11  | 6,73  |                              |



|                                                                           |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------|
| <b>Среда</b>                                                              |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| <b>Завтрак</b>                                                            |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Запеканка творожная запеченная с манной крупой и сгущенным молоком 130/20 | 150         | 24,67        | 16,47        | 35,04         | 391,46         | 267,25        | 37,96         | 314           | 0,91         | 0,12         | 0,8          | 67            | 0,9         | 239  |
| Фрукт по сезону                                                           | 150         | 0,60         | 2,60         | 14,7          | 70,5           | 24            | 13,5          | 22            | 3,3          | 0,06         | 15           | 0             | 0,4         | 338  |
| Хлеб пшеничный                                                            | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21        | 18   |
| Кисель плодово-ягодный                                                    | 200         | 0            | 0            | 15            | 60             | 3,4           | 0             | 16,08         | 0,03         | 0            | 0            | 0             | 0           | 11.4 |
| <b>Итого завтрак:</b>                                                     | <b>530</b>  | <b>27,55</b> | <b>19,31</b> | <b>79,5</b>   | <b>592,46</b>  | <b>301,55</b> | <b>61,36</b>  | <b>371,58</b> | <b>4,81</b>  | <b>0,213</b> | <b>15,8</b>  | <b>67</b>     | <b>1,51</b> |      |
| <b>Обед</b>                                                               |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Горошек зеленый консерв.                                                  | 60          | 1,86         | 0,12         | 3,9           | 24             | 12            | 11,4          | 18,62         | 0,78         | 0,02         | 4,68         | 1,86          | 0,06        | 20   |
| Борщ из капусты свежей с картофелем                                       | 200         | 1,34         | 4,12         | 9,36          | 80,18          | 26,34         | 17,87         | 35,6          | 0,86         | 0,04         | 14,12        | 188,5         | 0,63        | 82   |
| Жаркое по-домашнему                                                       | 240         | 18,05        | 17,26        | 27,5          | 337,83         | 27,01         | 58,19         | 97,2          | 2,93         | 0,23         | 34,54        | 15,14         | 3,08        | 283  |
| Хлеб пшеничный                                                            | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21        | 18   |
| Хлеб ржаной                                                               | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0            | 0             | 0,69        | пр   |
| Напиток цитрусовый                                                        | 200         | 0,11         | 0,02         | 20,41         | 83,77          | 5,31          | 1,57          | 5,06          | 0,12         | 0,01         | 6,12         | 1,76          | 0,04        | 480  |
| <b>Итого обед:</b>                                                        | <b>760</b>  | <b>25,62</b> | <b>22,12</b> | <b>85,95</b>  | <b>648,48</b>  | <b>87,46</b>  | <b>116,03</b> | <b>246,18</b> | <b>6,61</b>  | <b>0,408</b> | <b>59,46</b> | <b>207,26</b> | <b>4,71</b> |      |
| <b>Итого за день:</b>                                                     | <b>1290</b> | <b>53,17</b> | <b>41,43</b> | <b>165,45</b> | <b>1240,94</b> | <b>389,01</b> | <b>177,39</b> | <b>617,76</b> | <b>11,42</b> | <b>0,621</b> | <b>75,26</b> | <b>274,26</b> | <b>6,22</b> |      |
| <b>Четверг</b>                                                            |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| <b>Завтрак</b>                                                            |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200/5                       | 205         | 5,57         | 8,67         | 26,39         | 206,41         | 108,26        | 45,28         | 14,24         | 1,07         | 0,07         | 1,01         | 4,39          | 3,51        | 196  |
| Яйцо вареное                                                              | 50          | 6,35         | 5,75         | 0,3           | 78,5           | 27,5          | 6             | 77            | 1,25         | 0,03         | 0            | 100           | 0,2         | 209  |
| Чай с лимоном и сахаром                                                   | 200         | 0,03         | 0,00         | 10,10         | 41,26          | 5,37          | 3,56          | 9,60          | 0,90         | 0,003        | 1,60         | 0,60          | 0,01        | 423  |
| Кондитерские изделия                                                      | 30          | 1,17         | 9,18         | 18,75         | 162,6          | 19,77         | 3,63          | 45,14         | 0,21         | 0,09         | 12,5         | 5,85          | 1,23        | *    |
| Хлеб пшеничный                                                            | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21        | 18   |
| <b>Итого завтрак:</b>                                                     | <b>515</b>  | <b>15,4</b>  | <b>23,84</b> | <b>70,3</b>   | <b>559,27</b>  | <b>167,8</b>  | <b>68,37</b>  | <b>165,48</b> | <b>4</b>     | <b>0,226</b> | <b>15,11</b> | <b>110,84</b> | <b>5,16</b> |      |
| <b>Обед</b>                                                               |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Овощи по сезону                                                           | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6            | 1,86          | 0,06        | 71   |
| Щи из свежей капусты с картофелем                                         | 200         | 1,45         | 3,03         | 6,68          | 61,00          | 30,74         | 16,70         | 35,60         | 0,53         | 0,04         | 23,64        | 188,50        | 0,63        | 157  |
| Ежики мясные                                                              | 100         | 13,71        | 10,52        | 13,28         | 232,56         | 14,76         | 26,35         | 186,04        | 1,62         | 0,01         | 2,52         | 71,16         | 2,25        | 299  |
| Изделия макаронные отварные с маслом                                      | 150         | 5,52         | 4,36         | 35,25         | 202,49         | 10,03         | 7,99          | 60,90         | 0,81         | 0,13         | 0,00         | 25,25         | 1,60        | 626  |
| Сок фруктовый                                                             | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 14,00         | 8,00          | 2,80          | 2,80         | 4,00         | 4,00         | 0,00          | 0,20        | 484  |
| Хлеб пшеничный                                                            | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21        | 18   |
| Хлеб ржаной                                                               | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0            | 0             | 0,69        | пр   |
| <b>Итого обед:</b>                                                        | <b>770</b>  | <b>26,36</b> | <b>18,77</b> | <b>101,33</b> | <b>717,35</b>  | <b>100,13</b> | <b>94,44</b>  | <b>393,66</b> | <b>8,08</b>  | <b>4,308</b> | <b>36,16</b> | <b>286,77</b> | <b>5,64</b> |      |
| <b>Итого за день:</b>                                                     | <b>1285</b> | <b>41,76</b> | <b>42,61</b> | <b>171,63</b> | <b>1276,62</b> | <b>267,93</b> | <b>162,81</b> | <b>559,14</b> | <b>12,08</b> | <b>4,534</b> | <b>51,27</b> | <b>397,61</b> | <b>10,8</b> |      |



|                                               |      |       |       |        |          |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|----------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Пятница                                       |      |       |       |        |          |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Завтрак                                       |      |       |       |        |          |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Пицца "Школьная с курицей "                   | 100  | 11,28 | 7,91  | 28,34  | 229,68   | 145,55 | 33,96  | 135,8  | 1,12  | 0,08  | 3,45  | 55,1   | 0,8   | 600 |
| Фрукт по сезону                               | 200  | 0,60  | 2,60  | 14,7   | 70,5     | 24     | 13,5   | 22     | 3,3   | 0,06  | 15    | 0      | 0,4   | 338 |
| Кофейный напиток с молоком                    | 200  | 4,25  | 3,48  | 16,07  | 113,94   | 146,16 | 24,60  | 52,75  | 0,30  | 0,02  | 12,40 | 0,00   | 7,12  | 419 |
| Бутерброд с сыром 30/20                       | 50   | 8,8   | 10,52 | 17,2   | 185,2    | 139,5  | 15,92  | 141,63 | 0,75  | 0,066 | 10,32 | 131,3  | 2,22  | 3   |
| Итого завтрак:                                | 550  | 24,93 | 24,51 | 76,31  | 599,32   | 455,21 | 87,98  | 352,18 | 5,47  | 0,225 | 41,17 | 186,4  | 10,54 |     |
| Обед                                          |      |       |       |        |          |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Овощи по сезону                               | 60   | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,6      | 13,8   | 8,4    | 18,62  | 0,4   | 0,02  | 6     | 1,86   | 0,06  | 71  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями      | 200  | 4,36  | 6,02  | 23,23  | 157,18   | 12,86  | 26,76  | 51     | 0,91  | 0,09  | 13,2  | 180,3  | 0,54  | 103 |
| Плов куриный                                  | 240  | 24,42 | 16,8  | 51,9   | 397,12   | 275    | 110,76 | 0,76   | 2,14  | 0,13  | 5     | 330,6  | 6,1   | 592 |
| Компот из свежих яблок                        | 200  | 0,08  | 0,08  | 10,14  | 42,26    | 3,76   | 1,98   | 8,2    | 0,5   | 0,02  | 2,2   | 3,1    | 0,13  | 817 |
| Хлеб пшеничный                                | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5     | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18  |
| Хлеб ржаной                                   | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2     | 9,9    | 17,1   | 70,2   | 1,35  | 0,075 | 0     | 0      | 0,69  | пр  |
| Итого обед:                                   | 760  | 33,54 | 23,56 | 111,19 | 725,86   | 322,22 | 174,9  | 168,28 | 5,87  | 0,368 | 26,4  | 515,86 | 7,73  |     |
| Итого за день:                                | 1310 | 58,47 | 48,07 | 187,5  | 1325,18  | 777,43 | 262,88 | 520,46 | 11,34 | 0,593 | 67,57 | 702,26 | 18,27 |     |
| Понедельник                                   |      |       |       |        | 2 неделя |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Завтрак                                       |      |       |       |        |          |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Каша Дружба молочная с маслом сливочным 200/5 | 205  | 8,1   | 7,08  | 40,38  | 254,46   | 143,15 | 43,05  | 175,3  | 0,89  | 0,16  | 1,46  | 46,6   | 0,82  | 192 |
| Бутерброд с сыром 30/20                       | 50   | 8,8   | 10,52 | 17,2   | 185,2    | 139,5  | 15,92  | 141,63 | 0,75  | 0,066 | 10,32 | 131,3  | 2,22  | 3   |
| Кондитерские изделия                          | 30   | 1,17  | 9,18  | 18,75  | 162,6    | 19,77  | 3,63   | 45,14  | 0,21  | 0,09  | 12,5  | 5,85   | 1,23  | *   |
| Хлеб пшеничный                                | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5     | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18  |
| Чай с сахаром                                 | 200  | 0     | 0     | 14,97  | 59,85    | 3,91   | 3,08   | 8,2    | 0,62  | 0,007 | 0,07  | 0,5    | 0     | 420 |
| Итого завтрак:                                | 515  | 20,35 | 27,02 | 106,06 | 732,61   | 313,23 | 75,58  | 389,77 | 3,04  | 0,356 | 24,35 | 184,25 | 4,48  |     |
| Обед                                          |      |       |       |        |          |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Овощи по сезону                               | 60   | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,6      | 13,8   | 8,4    | 18,62  | 0,4   | 0,02  | 6     | 1,86   | 0,06  | 71  |
| Щи из свежей капусты с картофелем             | 200  | 1,45  | 3,03  | 6,68   | 61,00    | 30,74  | 16,70  | 35,60  | 0,53  | 0,04  | 23,64 | 188,50 | 0,63  | 157 |
| Котлета рубленая из мяса                      | 90   | 14,11 | 13,54 | 12,19  | 227,12   | 254    | 26,45  | 136    | 1,58  | 0,14  | 0,3   | 30     | 1,4   | 302 |
| Изделия макаронные отварные с маслом          | 150  | 5,52  | 4,36  | 35,25  | 202,49   | 10,03  | 7,99   | 60,90  | 0,81  | 0,13  | 0,00  | 25,25  | 1,60  | 626 |
| Сок фруктовый                                 | 200  | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00    | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 2,80  | 4,00  | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 484 |
| Хлеб пшеничный                                | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5     | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18  |
| Хлеб ржаной                                   | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2     | 9,9    | 17,1   | 70,2   | 1,35  | 0,075 | 0     | 0      | 0,69  | пр  |
| Итого обед:                                   | 760  | 26,76 | 21,79 | 100,24 | 711,91   | 339,37 | 94,54  | 343,62 | 8,04  | 4,438 | 33,94 | 245,61 | 4,79  |     |
| Итого за день:                                | 1275 | 47,11 | 48,81 | 206,3  | 1444,52  | 652,6  | 170,12 | 733,39 | 11,08 | 4,794 | 58,29 | 429,86 | 9,27  |     |



|                                                       |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |     |
|-------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| <b>Вторник</b>                                        |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |     |
| <b>Завтрак</b>                                        |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |     |
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным 200/5 | 205         | 6,11         | 6,33         | 44,65         | 260,76         | 124,32        | 36,75         | 0             | 1,1          | 0            | 1,3          | 0             | 0            | 190 |
| Фрукт по сезону                                       | 150         | 0,60         | 2,60         | 14,7          | 70,5           | 24            | 13,5          | 22            | 3,3          | 0,06         | 15           | 0             | 0,4          | 338 |
| Чай с лимоном и сахаром                               | 200         | 0,03         | 0,00         | 10,10         | 41,26          | 5,37          | 3,56          | 9,60          | 0,90         | 0,003        | 1,60         | 0,60          | 0,01         | 423 |
| Хлеб пшеничный                                        | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21         | 18  |
| <b>Итого завтрак:</b>                                 | <b>585</b>  | <b>9,02</b>  | <b>9,174</b> | <b>84,21</b>  | <b>443,02</b>  | <b>160,59</b> | <b>63,71</b>  | <b>51,1</b>   | <b>5,87</b>  | <b>0,096</b> | <b>17,9</b>  | <b>0,6</b>    | <b>0,62</b>  |     |
| <b>Обед</b>                                           |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |     |
| Горошек зеленый консерв.                              | 60          | 1,86         | 0,12         | 3,9           | 24             | 12            | 11,4          | 18,62         | 0,78         | 0,02         | 4,68         | 1,86          | 0,06         | 20  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями              | 200         | 4,36         | 6,02         | 23,23         | 157,18         | 12,86         | 26,76         | 51            | 0,91         | 0,09         | 13,2         | 180,3         | 0,54         | 103 |
| Рагу из мяса птицы                                    | 240         | 21,18        | 17,72        | 34,29         | 350,37         | 257,93        | 102,74        | 97,2          | 2,58         | 0,23         | 26,35        | 15,14         | 3,08         | 598 |
| Компот из свежих яблок                                | 200         | 0,08         | 0,08         | 10,14         | 42,26          | 3,76          | 1,98          | 8,2           | 0,5          | 0,02         | 2,2          | 3,1           | 0,13         | 817 |
| Хлеб пшеничный                                        | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21         | 18  |
| Хлеб ржаной                                           | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0            | 0             | 0,69         | np  |
| <b>Итого обед:</b>                                    | <b>760</b>  | <b>31,74</b> | <b>24,54</b> | <b>96,34</b>  | <b>696,51</b>  | <b>303,35</b> | <b>169,88</b> | <b>264,72</b> | <b>6,69</b>  | <b>0,468</b> | <b>46,43</b> | <b>200,4</b>  | <b>4,71</b>  |     |
| <b>Итого за день:</b>                                 | <b>1345</b> | <b>40,76</b> | <b>33,71</b> | <b>180,55</b> | <b>1139,53</b> | <b>463,94</b> | <b>233,59</b> | <b>315,82</b> | <b>12,56</b> | <b>0,564</b> | <b>64,33</b> | <b>201</b>    | <b>5,33</b>  |     |
| <b>Среда</b>                                          |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |     |
| <b>Завтрак</b>                                        |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |     |
| Пудинг творожный запеченный с повидлом 150/20         | 170         | 22,79        | 14,72        | 23,22         | 321,24         | 227,6         | 32,8          | 314           | 0,9          | 0,12         | 1            | 67            | 0,9          | 5.5 |
| Йогурт                                                | 90          | 3,00         | 2,40         | 4,20          | 50,40          | 117,80        | 14,25         | 171,30        | 0,10         | 0,10         | 11,50        | 48,20         | 0,76         | *   |
| Кондитерские изделия                                  | 30          | 1,17         | 9,18         | 18,75         | 162,6          | 19,77         | 3,63          | 45,14         | 0,21         | 0,09         | 12,5         | 5,85          | 1,23         | *   |
| Кофейный напиток с молоком                            | 200         | 4,25         | 3,48         | 16,07         | 113,94         | 146,16        | 24,60         | 52,75         | 0,30         | 0,02         | 12,40        | 0,00          | 7,12         | 419 |
| Хлеб пшеничный                                        | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21         | 18  |
| <b>Итого завтрак:</b>                                 | <b>520</b>  | <b>33,49</b> | <b>30,02</b> | <b>77</b>     | <b>718,68</b>  | <b>518,23</b> | <b>85,18</b>  | <b>602,69</b> | <b>2,08</b>  | <b>0,362</b> | <b>37,4</b>  | <b>121,05</b> | <b>10,22</b> |     |
| <b>Обед</b>                                           |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |     |
| Овощи по сезону                                       | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6            | 1,86          | 0,06         | 71  |
| Суп картофельный с горохом                            | 200         | 4,70         | 4,44         | 35,80         | 120,68         | 29,25         | 30,61         | 61,40         | 2,00         | 0,10         | 9,20         | 0,00          | 0,45         | 132 |
| Шницель рыбный с соусом                               | 100         | 12,74        | 14,69        | 10,60         | 216,67         | 259,00        | 45,66         | 11,04         | 1,34         | 0,06         | 3,56         | 213,31        | 1,53         | 310 |
| Рис отварной с маслом                                 | 150         | 3,69         | 4,24         | 38,88         | 208,48         | 4,74          | 26,25         | 78,70         | 0,53         | 0,04         | 0,00         | 25,25         | 0,80         | 342 |
| Сок фруктовый                                         | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 14,00         | 8,00          | 2,80          | 2,80         | 4,00         | 4,00         | 0,00          | 0,20         | 484 |
| Хлеб пшеничный                                        | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21         | 18  |
| Хлеб ржаной                                           | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0            | 0             | 0,69         | np  |
| <b>Итого обед:</b>                                    | <b>770</b>  | <b>26,81</b> | <b>24,23</b> | <b>131,4</b>  | <b>767,13</b>  | <b>337,59</b> | <b>145,92</b> | <b>262,26</b> | <b>8,99</b>  | <b>4,33</b>  | <b>22,76</b> | <b>240,42</b> | <b>3,94</b>  |     |
| <b>Итого за день:</b>                                 | <b>1290</b> | <b>60,3</b>  | <b>54,25</b> | <b>208,4</b>  | <b>1485,81</b> | <b>855,82</b> | <b>231,1</b>  | <b>864,95</b> | <b>11,07</b> | <b>4,692</b> | <b>60,16</b> | <b>361,47</b> | <b>14,16</b> |     |



|                                                               |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
|---------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|
| <b>Четверг</b>                                                |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>                                                |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| Омлет натуральный                                             | 150         | 15,61        | 16,54        | 2,97          | 223,37         | 117,63        | 19,88         | 177,90        | 2,87         | 0,30         | 0,59          | 0,00          | 0,86         | 232  |
| Кисель плодово-ягодный                                        | 200         | 0            | 0            | 15            | 60             | 3,4           | 0             | 16,08         | 0,03         | 0            | 0             | 0             | 0            | 11,4 |
| Фрукт по сезону                                               | 150         | 0,60         | 2,60         | 14,7          | 70,5           | 24            | 13,5          | 22            | 3,3          | 0,06         | 15            | 0             | 0,4          | 338  |
| Хлеб пшеничный                                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0             | 0             | 0,21         | 18   |
| <b>Итого завтрак:</b>                                         | <b>530</b>  | <b>18,49</b> | <b>19,38</b> | <b>47,43</b>  | <b>424,37</b>  | <b>151,93</b> | <b>43,28</b>  | <b>235,48</b> | <b>6,77</b>  | <b>0,393</b> | <b>15,59</b>  | <b>0</b>      | <b>1,47</b>  |      |
| <b>Обед</b>                                                   |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| Овощи по сезону                                               | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6             | 1,86          | 0,06         | 71   |
| Суп картофельный с крупой рисовой                             | 200         | 4,14         | 4,47         | 41,2          | 172,56         | 20,08         | 34,1          | 51            | 1,46         | 0,09         | 19,2          | 180,3         | 0,54         | 114  |
| Голубцы ленивые с соусом                                      | 100         | 10,21        | 8,57         | 7,36          | 165,97         | 215,55        | 19,8          | 47,9          | 1,01         | 0,06         | 23,17         | 115,08        | 0,97         | 315  |
| Картофельное пюре с маслом сливочным                          | 150         | 3,32         | 7,22         | 22,63         | 160,99         | 42,02         | 33,62         | 94,90         | 1,23         | 0,16         | 26,70         | 34,10         | 0,70         | 7,4  |
| Компот из сухофруктов                                         | 200         | 0,75         | 0            | 21,32         | 79,3           | 18,3          | 12            | 0             | 0,83         | 0            | 26            | 0             | 0            | 820  |
| Хлеб пшеничный                                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0             | 0             | 0,21         | 18   |
| Хлеб ржаной                                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0             | 0             | 0,69         | пр   |
| <b>Итого обед:</b>                                            | <b>770</b>  | <b>23,1</b>  | <b>20,92</b> | <b>118,43</b> | <b>708,12</b>  | <b>326,55</b> | <b>134,92</b> | <b>302,12</b> | <b>6,85</b>  | <b>0,438</b> | <b>101,07</b> | <b>331,34</b> | <b>3,17</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b>                                         | <b>1300</b> | <b>41,59</b> | <b>40,3</b>  | <b>165,86</b> | <b>1132,49</b> | <b>478,48</b> | <b>178,2</b>  | <b>537,6</b>  | <b>13,62</b> | <b>0,831</b> | <b>116,66</b> | <b>331,34</b> | <b>4,64</b>  |      |
| <b>Пятница</b>                                                |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>                                                |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 205/5 | 210         | 6,24         | 6,26         | 33,38         | 215,68         | 132,25        | 20,17         | 111           | 0,46         | 0,08         | 10,84         | 46,15         | 1,1          | 350  |
| Блинчики с повидлом                                           | 60          | 3,14         | 5,72         | 20,95         | 113,38         | 66,63         | 8,17          | 102           | 0,55         | 0,17         | 0,47          | 212,48        | 1,34         | пр   |
| Бутерброд с сыром 30/20                                       | 50          | 8,8          | 10,52        | 17,2          | 185,2          | 139,5         | 15,92         | 141,63        | 0,75         | 0,066        | 10,32         | 131,3         | 2,22         | 3    |
| Хлеб пшеничный                                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0             | 0             | 0,21         | 18   |
| Какао напиток на молоке                                       | 200         | 3,58         | 3,48         | 14,62         | 105,46         | 113,42        | 29,60         | 0,00          | 1,00         | 0,02         | 1,17          | 0,00          | 7,12         | 415  |
| <b>Итого завтрак:</b>                                         | <b>550</b>  | <b>24,04</b> | <b>26,22</b> | <b>100,91</b> | <b>690,22</b>  | <b>458,7</b>  | <b>83,76</b>  | <b>374,13</b> | <b>3,33</b>  | <b>0,368</b> | <b>22,8</b>   | <b>389,93</b> | <b>11,99</b> |      |
| <b>Обед</b>                                                   |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| Икра кабачковая консервированная                              | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6             | 1,86          | 0,06         | 71   |
| Борщ из капусты свежей с картофелем                           | 200         | 1,34         | 4,12         | 9,36          | 80,18          | 26,34         | 17,87         | 35,6          | 0,86         | 0,04         | 14,12         | 188,5         | 0,63         | 82   |
| Гуляш из мяса птицы                                           | 100         | 13,82        | 7,19         | 3,35          | 110,2          | 252,92        | 51,13         | 180,7         | 0,92         | 0,09         | 1,2           | 95,7          | 2,3          | 311  |
| Гречка отварная рассыпчатая                                   | 150         | 6,32         | 5,36         | 28,56         | 187,51         | 11,93         | 99,98         | 163,9         | 3,37         | 0,2          | 0             | 26,35         | 1,09         | 627  |
| Напиток каркаде                                               | 200         | 0,00         | 0,00         | 16,54         | 66,51          | 0,50          | 0,00          | 0,00          | 0,50         | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00         | пр   |
| Хлеб пшеничный                                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0             | 0             | 0,21         | 18   |
| Хлеб ржаной                                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0             | 0             | 0,69         | пр   |
| <b>Итого обед:</b>                                            | <b>770</b>  | <b>23,14</b> | <b>41,55</b> | <b>155,90</b> | <b>573,70</b>  | <b>89,74</b>  | <b>196,35</b> | <b>491,32</b> | <b>8,09</b>  | <b>4,46</b>  | <b>29,93</b>  | <b>312,41</b> | <b>5,18</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b>                                         | <b>1320</b> | <b>47,18</b> | <b>67,77</b> | <b>256,81</b> | <b>1263,92</b> | <b>548,44</b> | <b>280,11</b> | <b>865,45</b> | <b>11,42</b> | <b>4,83</b>  | <b>52,73</b>  | <b>702,34</b> | <b>17,17</b> |      |



| Понедельник                                                               | 3 неделя |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |         |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|
| Завтрак                                                                   |          |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |         |
| Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным 220/5             | 225      | 5,95  | 8,5   | 22,04  | 158,87  | 157,16 | 21,11  | 14,18  | 1,2   | 0,06  | 3,66  | 0      | 2,19  | 120     |
| Хлеб пшеничный                                                            | 30       | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18      |
| Кофейный напиток с молоком                                                | 200      | 4,25  | 3,48  | 16,07  | 113,94  | 146,16 | 24,60  | 52,75  | 0,30  | 0,02  | 12,40 | 0,00   | 7,12  | 419     |
| Бутерброд с сыром 30/20                                                   | 50       | 8,8   | 10,52 | 17,2   | 185,2   | 139,5  | 15,92  | 141,63 | 0,75  | 0,066 | 10,32 | 131,3  | 2,22  | 3       |
| Итого завтрак:                                                            | 505      | 21,28 | 22,74 | 70,07  | 528,51  | 449,72 | 71,53  | 228,06 | 2,82  | 0,178 | 26,38 | 131,3  | 11,74 |         |
| Обед                                                                      |          |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |         |
| Овощи по сезону                                                           | 60       | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,6     | 13,8   | 8,4    | 18,62  | 0,4   | 0,02  | 6     | 1,86   | 0,06  | 71      |
| Суп картофельный с гречками                                               | 220      | 4,14  | 2,61  | 41,20  | 172,56  | 20,08  | 34,10  | 61,40  | 1,45  | 0,10  | 19,20 | 181,20 | 0,45  | 136     |
| Биточки рубленные мясные с томатным соусом                                | 100      | 13,96 | 11,09 | 11,48  | 132,37  | 193,2  | 51,7   | 136    | 1,13  | 0,14  | 0     | 30     | 1,4   | 309/363 |
| Гречка отварная рассыпчатая                                               | 150      | 6,32  | 5,36  | 28,56  | 187,51  | 11,93  | 99,98  | 163,9  | 3,37  | 0,2   | 0     | 26,35  | 1,09  | 627     |
| Сок фруктовый                                                             | 200      | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 2,80  | 4,00  | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 484     |
| Хлеб пшеничный                                                            | 30       | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18      |
| Хлеб ржаной                                                               | 30       | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 9,9    | 17,1   | 70,2   | 1,35  | 0,075 | 0     | 0      | 0,69  | np      |
| Итого обед:                                                               | 790      | 30,1  | 19,92 | 127,36 | 713,74  | 269,81 | 229,18 | 472,42 | 11,07 | 4,568 | 29,2  | 239,41 | 4,1   |         |
| Итого за день:                                                            | 1580     | 60,2  | 39,84 | 254,72 | 1427,48 | 539,62 | 458,36 | 944,84 | 22,14 | 9,136 | 58,4  | 478,82 | 8,2   |         |
| Вторник                                                                   |          |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |         |
| Завтрак                                                                   |          |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |         |
| Запеканка творожная запеченная с манной крупой и сгущенным молоком 130/20 | 150      | 24,67 | 16,47 | 35,04  | 391,46  | 267,25 | 37,96  | 314    | 0,91  | 0,12  | 0,8   | 67     | 0,9   | 239     |
| Фрукт по сезону                                                           | 150      | 0,60  | 2,60  | 14,7   | 70,5    | 24     | 13,5   | 22     | 3,3   | 0,06  | 15    | 0      | 0,4   | 338     |
| Чай с лимоном и сахаром                                                   | 200      | 0,03  | 0,00  | 10,10  | 41,26   | 5,37   | 3,56   | 9,60   | 0,90  | 0,003 | 1,60  | 0,60   | 0,01  | 423     |
| Хлеб пшеничный                                                            | 30       | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18      |
| Итого завтрак:                                                            | 530      | 27,58 | 19,31 | 74,6   | 573,72  | 303,52 | 64,92  | 365,1  | 5,68  | 0,216 | 17,4  | 67,6   | 1,52  |         |
| Обед                                                                      |          |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |         |
| Овощи по сезону                                                           | 60       | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,6     | 13,8   | 8,4    | 18,62  | 0,4   | 0,02  | 6     | 1,86   | 0,06  | 71      |
| Рассольник "Ленинградский"                                                | 200      | 1,75  | 4,09  | 12,96  | 96,2    | 13,08  | 19,8   | 56,4   | 0,7   | 0,08  | 12,86 | 188,7  | 0,67  | 96      |
| Котлеты рыбные                                                            | 100      | 14,92 | 3,54  | 16,53  | 156,6   | 62,74  | 53,48  | 14,18  | 1,44  | 0,06  | 0,9   | 0      | 2,19  | 256     |
| Картофельное пюре с маслом сливочным                                      | 150      | 3,32  | 7,22  | 22,63  | 160,99  | 42,02  | 33,62  | 94,90  | 1,23  | 0,16  | 26,70 | 34,10  | 0,70  | 7.4     |
| Напиток цитрусовый                                                        | 200      | 0,11  | 0,02  | 20,41  | 83,77   | 5,31   | 1,57   | 5,06   | 0,12  | 0,01  | 6,12  | 1,76   | 0,04  | 480     |
| Хлеб пшеничный                                                            | 30       | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18      |
| Хлеб ржаной                                                               | 30       | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 9,9    | 17,1   | 70,2   | 1,35  | 0,075 | 0     | 0      | 0,69  | np      |
| Итого обед:                                                               | 770      | 24,78 | 15,53 | 98,45  | 626,86  | 153,75 | 143,87 | 278,86 | 5,81  | 0,438 | 52,58 | 226,42 | 4,56  |         |
| Итого за день:                                                            | 1300     | 52,36 | 34,84 | 173,05 | 1200,58 | 457,27 | 208,79 | 643,96 | 11,49 | 0,654 | 69,98 | 294,02 | 6,08  |         |



|                                      |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |      |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| <b>Среда</b>                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>                       |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |      |
| Омлет натуральный                    | 150         | 15,61        | 16,54        | 2,97          | 223,37         | 117,63        | 19,88         | 177,90        | 2,87         | 0,30         | 0,59         | 0,00          | 0,86         | 232  |
| Бутерброд с маслом сливочным 30/10   | 40          | 9,07         | 14,51        | 26,51         | 173,78         | 212,61        | 16,61         | 141,63        | 0,78         | 0,06         | 0,00         | 131,30        | 2,22         | 69   |
| Кофейный напиток с молоком           | 200         | 4,25         | 3,48         | 16,07         | 113,94         | 146,16        | 24,60         | 52,75         | 0,30         | 0,02         | 12,40        | 0,00          | 7,12         | 419  |
| Фрукт по сезону                      | 200         | 0,60         | 2,60         | 14,7          | 70,5           | 24            | 13,5          | 22            | 3,3          | 0,06         | 15           | 0             | 0,4          | 338  |
| <b>Итого завтрак:</b>                | <b>590</b>  | <b>29,53</b> | <b>37,13</b> | <b>60,25</b>  | <b>581,59</b>  | <b>500,4</b>  | <b>74,59</b>  | <b>394,28</b> | <b>7,25</b>  | <b>0,439</b> | <b>27,99</b> | <b>131,3</b>  | <b>10,6</b>  |      |
| <b>Обед</b>                          |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |      |
| Овощи по сезону                      | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6            | 1,86          | 0,06         | 71   |
| Борщ из капусты свежей с картофелем  | 200         | 1,34         | 4,12         | 9,36          | 80,18          | 26,34         | 17,87         | 35,6          | 0,86         | 0,04         | 14,12        | 188,5         | 0,63         | 82   |
| Плов куриный                         | 240         | 24,42        | 16,8         | 51,9          | 397,12         | 275           | 110,76        | 0,76          | 2,14         | 0,13         | 5            | 330,6         | 6,1          | 592  |
| Компот из сухофруктов                | 200         | 0,75         | 0            | 21,32         | 79,3           | 18,3          | 12            | 0             | 0,83         | 0            | 26           | 0             | 0            | 820  |
| Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21         | 18   |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0            | 0             | 0,69         | np   |
| <b>Итого обед:</b>                   | <b>760</b>  | <b>31,19</b> | <b>21,58</b> | <b>108,5</b>  | <b>685,9</b>   | <b>350,24</b> | <b>176,03</b> | <b>144,68</b> | <b>6,15</b>  | <b>0,298</b> | <b>51,12</b> | <b>520,96</b> | <b>7,69</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1350</b> | <b>60,72</b> | <b>58,71</b> | <b>168,75</b> | <b>1267,49</b> | <b>850,64</b> | <b>250,62</b> | <b>538,96</b> | <b>13,4</b>  | <b>0,737</b> | <b>79,11</b> | <b>652,26</b> | <b>18,29</b> |      |
| <b>Четверг</b>                       |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>                       |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |      |
| Макароны запеченные с сыром 185/15   | 200         | 10,92        | 15,52        | 48,97         | 311,97         | 152,07        | 16,91         | 144,50        | 1,89         | 0,13         | 2,43         | 87,29         | 1,60         | 226  |
| Йогурт                               | 90          | 3,00         | 2,40         | 4,20          | 50,40          | 117,80        | 14,25         | 171,30        | 0,10         | 0,10         | 11,50        | 48,20         | 0,76         | *    |
| Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21         | 18   |
| Кисель плодово-ягодный               | 200         | 0            | 0            | 15            | 60             | 3,4           | 0             | 16,08         | 0,03         | 0            | 0            | 0             | 0            | 11.4 |
| <b>Итого завтрак:</b>                | <b>520</b>  | <b>16,2</b>  | <b>18,16</b> | <b>82,93</b>  | <b>492,87</b>  | <b>280,17</b> | <b>41,06</b>  | <b>351,38</b> | <b>2,59</b>  | <b>0,263</b> | <b>13,93</b> | <b>135,49</b> | <b>2,57</b>  |      |
| <b>Обед</b>                          |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |              |      |
| Икра кабачковая консервированная     | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6            | 1,86          | 0,06         | 71   |
| Суп картофельный с горохом           | 200         | 4,70         | 4,44         | 35,80         | 120,68         | 29,25         | 30,61         | 61,40         | 2,00         | 0,10         | 9,20         | 0,00          | 0,45         | 132  |
| Тефтели мясные с соусом              | 110         | 15,59        | 7,36         | 18,41         | 234,04         | 18,97         | 29,87         | 0             | 1,97         | 0            | 3,28         | 0             | 0            | 305  |
| Изделия макаронные отварные с маслом | 150         | 5,52         | 4,36         | 35,25         | 202,49         | 10,03         | 7,99          | 60,90         | 0,81         | 0,13         | 0,00         | 25,25         | 1,60         | 626  |
| Сок фруктовый                        | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 14,00         | 8,00          | 2,80          | 2,80         | 4,00         | 4,00         | 0,00          | 0,20         | 484  |
| Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21         | 18   |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0            | 0             | 0,69         | np   |
| <b>Итого обед:</b>                   | <b>780</b>  | <b>31,49</b> | <b>17,02</b> | <b>135,58</b> | <b>778,51</b>  | <b>102,85</b> | <b>111,87</b> | <b>233,42</b> | <b>9,9</b>   | <b>4,358</b> | <b>22,48</b> | <b>27,11</b>  | <b>3,21</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1300</b> | <b>47,69</b> | <b>35,18</b> | <b>218,51</b> | <b>1271,38</b> | <b>383,02</b> | <b>152,93</b> | <b>584,8</b>  | <b>12,49</b> | <b>4,621</b> | <b>36,41</b> | <b>162,6</b>  | <b>5,78</b>  |      |



|                                                |      |          |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
|------------------------------------------------|------|----------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Пятница                                        |      |          |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Завтрак                                        |      |          |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/5 | 205  | 5,82     | 6,35  | 29,33  | 198,33  | 102,43 | 36,43  | 28,80  | 0,93  | 0,05  | 1,61  | 0,00   | 3,10  | 199 |
| Блинчики с повидлом                            | 60   | 3,14     | 5,72  | 20,95  | 113,38  | 66,63  | 8,17   | 102    | 0,55  | 0,17  | 0,47  | 212,48 | 1,34  | пр  |
| Кондитерские изделия                           | 30   | 1,17     | 9,18  | 18,75  | 162,6   | 19,77  | 3,63   | 45,14  | 0,21  | 0,09  | 12,5  | 5,85   | 1,23  | *   |
| Хлеб пшеничный                                 | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18  |
| Чай с сахаром                                  | 200  | 0        | 0     | 14,97  | 59,85   | 3,91   | 3,08   | 8,2    | 0,62  | 0,007 | 0,07  | 0,5    | 0     | 420 |
| Итого завтрак:                                 | 525  | 12,41    | 21,49 | 98,76  | 604,66  | 199,64 | 61,21  | 203,64 | 2,88  | 0,35  | 14,65 | 218,83 | 5,88  |     |
| Обед                                           |      |          |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Горошек зеленый консерв.                       | 60   | 1,86     | 0,12  | 3,9    | 24      | 12     | 11,4   | 18,62  | 0,78  | 0,02  | 4,68  | 1,86   | 0,06  | 20  |
| Щи из свежей капусты с картофелем              | 200  | 1,45     | 3,03  | 6,68   | 61,00   | 30,74  | 16,70  | 35,60  | 0,53  | 0,04  | 23,64 | 188,50 | 0,63  | 157 |
| Гуляш из мяса птицы                            | 100  | 13,82    | 7,19  | 3,35   | 110,2   | 252,92 | 51,13  | 180,7  | 0,92  | 0,09  | 1,2   | 95,7   | 2,3   | 311 |
| Рис отварной с маслом                          | 150  | 3,69     | 4,24  | 38,88  | 208,48  | 4,74   | 26,25  | 78,70  | 0,53  | 0,04  | 0,00  | 25,25  | 0,80  | 342 |
| Сок фруктовый                                  | 200  | 1,00     | 0,20  | 20,20  | 92,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 2,80  | 4,00  | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 484 |
| Хлеб пшеничный                                 | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18  |
| Хлеб ржаной                                    | 30   | 1,98     | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 9,9    | 17,1   | 70,2   | 1,35  | 0,075 | 0     | 0      | 0,69  | пр  |
| Итого обед:                                    | 770  | 26,08    | 15,38 | 97,79  | 618,38  | 331,2  | 140,48 | 406,12 | 7,48  | 4,3   | 33,52 | 311,31 | 4,89  |     |
| Итого за день:                                 | 1295 | 38,49    | 36,87 | 196,55 | 1223,04 | 530,84 | 201,69 | 609,76 | 10,36 | 4,65  | 48,17 | 530,14 | 10,77 |     |
| Понедельник                                    |      | 4 неделя |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Завтрак                                        |      |          |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Каша Дружба молочная с маслом сливочным 200/5  | 205  | 8,1      | 7,08  | 40,38  | 254,46  | 143,15 | 43,05  | 175,3  | 0,89  | 0,16  | 1,46  | 46,6   | 0,82  | 192 |
| Йогурт                                         | 90   | 3,00     | 2,40  | 4,20   | 50,40   | 117,80 | 14,25  | 171,30 | 0,10  | 0,10  | 11,50 | 48,20  | 0,76  | *   |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200  | 4,25     | 3,48  | 16,07  | 113,94  | 146,16 | 24,60  | 52,75  | 0,30  | 0,02  | 12,40 | 0,00   | 7,12  | 419 |
| Хлеб пшеничный                                 | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18  |
| Итого завтрак:                                 | 525  | 17,63    | 13,2  | 75,41  | 489,3   | 414,01 | 91,8   | 418,85 | 1,86  | 0,312 | 25,36 | 94,8   | 8,91  |     |
| Обед                                           |      |          |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |       |     |
| Овощи по сезону                                | 60   | 0,42     | 0,06  | 1,14   | 6,6     | 13,8   | 8,4    | 18,62  | 0,4   | 0,02  | 6     | 1,86   | 0,06  | 71  |
| Суп картофельный с горохом                     | 200  | 4,70     | 4,44  | 35,80  | 120,68  | 29,25  | 30,61  | 61,40  | 2,00  | 0,10  | 9,20  | 0,00   | 0,45  | 132 |
| Макаронник с мясом                             | 240  | 38,00    | 16,00 | 46,69  | 482,04  | 112,50 | 126,18 | 251,00 | 3,15  | 0,13  | 1,66  | 43,30  | 1,77  | 285 |
| Сок фруктовый                                  | 200  | 1,00     | 0,20  | 20,20  | 92,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 2,80  | 4,00  | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 484 |
| Хлеб пшеничный                                 | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 6,9    | 9,9    | 19,5   | 0,57  | 0,033 | 0     | 0      | 0,21  | 18  |
| Хлеб ржаной                                    | 30   | 1,98     | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 9,9    | 17,1   | 70,2   | 1,35  | 0,075 | 0     | 0      | 0,69  | пр  |
| Итого обед:                                    | 760  | 48,38    | 21,3  | 128,61 | 824,02  | 186,35 | 200,19 | 423,52 | 10,27 | 4,358 | 20,86 | 45,16  | 3,38  |     |
| Итого за день:                                 | 1285 | 66,01    | 34,5  | 204,02 | 1313,32 | 600,36 | 291,99 | 842,37 | 12,13 | 4,67  | 46,22 | 139,96 | 12,29 |     |



|                                      |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------|
| <b>Вторник</b>                       |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| <b>Завтрак</b>                       |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Омлет натуральный                    | 150         | 15,61        | 16,54        | 2,97          | 223,37         | 117,63        | 19,88         | 177,90        | 2,87         | 0,30         | 0,59         | 0,00          | 0,86        | 232  |
| Сыр порциями                         | 20          |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Чай с лимоном и сахаром              | 200         | 0,03         | 0,00         | 10,10         | 41,26          | 5,37          | 3,56          | 9,60          | 0,90         | 0,003        | 1,60         | 0,60          | 0,01        | 423  |
| Фрукт по сезону                      | 150         | 0,60         | 2,60         | 14,7          | 70,5           | 24            | 13,5          | 22            | 3,3          | 0,06         | 15           | 0             | 0,4         | 338  |
| Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21        | 18   |
| <b>Итого завтрак:</b>                | <b>550</b>  | <b>18,52</b> | <b>19,38</b> | <b>42,53</b>  | <b>405,63</b>  | <b>153,9</b>  | <b>46,84</b>  | <b>229</b>    | <b>7,64</b>  | <b>0,396</b> | <b>17,19</b> | <b>0,6</b>    | <b>1,48</b> |      |
| <b>Обед</b>                          |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Овощи по сезону                      | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6            | 1,86          | 0,06        | 71   |
| Борщ из капусты свежей с картофелем  | 200         | 1,34         | 4,12         | 9,36          | 80,18          | 26,34         | 17,87         | 35,6          | 0,86         | 0,04         | 14,12        | 188,5         | 0,63        | 82   |
| Котлета рубленая из птицы            | 90          | 24,34        | 21,51        | 34,73         | 343,67         | 241,23        | 31,96         | 186,04        | 1,95         | 0,01         | 2,62         | 71,16         | 2,25        | 318  |
| Гречка отварная рассыпчатая          | 150         | 6,32         | 5,36         | 28,56         | 187,51         | 11,93         | 99,98         | 163,9         | 3,37         | 0,2          | 0            | 26,35         | 1,09        | 627  |
| Компот из свежих яблок               | 200         | 0,08         | 0,08         | 10,14         | 42,26          | 3,76          | 1,98          | 8,2           | 0,5          | 0,02         | 2,2          | 3,1           | 0,13        | 817  |
| Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21        | 18   |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0            | 0             | 0,69        | np   |
| <b>Итого обед:</b>                   | <b>760</b>  | <b>36,76</b> | <b>31,73</b> | <b>108,71</b> | <b>782,92</b>  | <b>313,86</b> | <b>187,19</b> | <b>502,06</b> | <b>9</b>     | <b>0,398</b> | <b>24,94</b> | <b>290,97</b> | <b>5,06</b> |      |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1310</b> | <b>55,28</b> | <b>51,11</b> | <b>151,24</b> | <b>1188,55</b> | <b>467,76</b> | <b>234,03</b> | <b>731,06</b> | <b>16,64</b> | <b>0,794</b> | <b>42,13</b> | <b>291,57</b> | <b>6,54</b> |      |
| <b>Среда</b>                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| <b>Завтрак</b>                       |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Котлета в тесте запеченная           | 100         | 14,75        | 7,1          | 38,16         | 274,98         | 96,58         | 45,08         | 94,5          | 1,48         | 0,1          | 10,15        | 0             | 2,19        | 1104 |
| Макароны запеченные с сыром 185/15   | 200         | 10,92        | 15,52        | 48,97         | 311,97         | 152,07        | 16,91         | 144,50        | 1,89         | 0,13         | 2,43         | 87,29         | 1,60        | 226  |
| Кисель плодово-ягодный               | 200         | 0            | 0            | 15            | 60             | 3,4           | 0             | 16,08         | 0,03         | 0            | 0            | 0             | 0           | 11.4 |
| Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21        | 18   |
| <b>Итого завтрак:</b>                | <b>530</b>  | <b>27,95</b> | <b>22,86</b> | <b>116,89</b> | <b>717,45</b>  | <b>258,95</b> | <b>71,89</b>  | <b>274,58</b> | <b>3,97</b>  | <b>0,263</b> | <b>12,58</b> | <b>87,29</b>  | <b>4</b>    |      |
| <b>Обед</b>                          |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |               |             |      |
| Овощи по сезону                      | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6            | 1,86          | 0,06        | 71   |
| Суп картофельный с крупой рисовой    | 200         | 4,14         | 4,47         | 41,2          | 172,56         | 20,08         | 34,1          | 51            | 1,46         | 0,09         | 19,2         | 180,3         | 0,54        | 114  |
| Тефтели рыбные с соусом              | 100         | 10,2         | 9,8          | 9,65          | 185,86         | 259           | 31,23         | 0             | 0,62         | 0            | 2,52         | 0             | 0           | 470  |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150         | 3,32         | 7,22         | 22,63         | 160,99         | 42,02         | 33,62         | 94,90         | 1,23         | 0,16         | 26,70        | 34,10         | 0,70        | 7.4  |
| Сок фруктовый                        | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 14,00         | 8,00          | 2,80          | 2,80         | 4,00         | 4,00         | 0,00          | 0,20        | 484  |
| Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0            | 0             | 0,21        | 18   |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0            | 0             | 0,69        | np   |
| <b>Итого обед:</b>                   | <b>770</b>  | <b>23,34</b> | <b>22,35</b> | <b>119,6</b>  | <b>740,71</b>  | <b>365,7</b>  | <b>142,35</b> | <b>257,02</b> | <b>8,43</b>  | <b>4,378</b> | <b>58,42</b> | <b>216,26</b> | <b>2,4</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1300</b> | <b>51,29</b> | <b>45,21</b> | <b>236,49</b> | <b>1458,16</b> | <b>624,65</b> | <b>214,24</b> | <b>531,6</b>  | <b>12,4</b>  | <b>4,641</b> | <b>71</b>    | <b>303,55</b> | <b>6,4</b>  |      |



|                                                               |             |              |              |              |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
|---------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|
| <b>Четверг</b>                                                |             |              |              |              |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>                                                |             |              |              |              |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком 150/20       | 170         | 22,6         | 8            | 31           | 286            | 219           | 37            | 314           | 1,53         | 0,12         | 0,3           | 67            | 0,9          | 285  |
| Чай с сахаром                                                 | 200         | 0            | 0            | 14,97        | 59,85          | 3,91          | 3,08          | 8,2           | 0,62         | 0,007        | 0,07          | 0,5           | 0            | 420  |
| Фрукт по сезону                                               | 150         | 0,60         | 2,60         | 14,7         | 70,5           | 24            | 13,5          | 22            | 3,3          | 0,06         | 15            | 0             | 0,4          | 338  |
| Хлеб пшеничный                                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0             | 0             | 0,21         | 18   |
| <b>Итого завтрак:</b>                                         | <b>550</b>  | <b>25,48</b> | <b>10,84</b> | <b>75,43</b> | <b>486,85</b>  | <b>253,81</b> | <b>63,48</b>  | <b>363,7</b>  | <b>6,02</b>  | <b>0,22</b>  | <b>15,37</b>  | <b>67,5</b>   | <b>1,51</b>  |      |
| <b>Обед</b>                                                   |             |              |              |              |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| Икра кабачковая консервированная                              | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14         | 6,6            | 13,8          | 8,4           | 18,62         | 0,4          | 0,02         | 6             | 1,86          | 0,06         | 71   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                      | 200         | 4,36         | 6,02         | 23,23        | 157,18         | 12,86         | 26,76         | 51            | 0,91         | 0,09         | 13,2          | 180,3         | 0,54         | 103  |
| Солянка с курицей                                             | 240         | 16,15        | 16,1         | 18,5         | 295,58         | 245,8         | 46,73         | 0             | 2,06         | 0            | 55,16         | 0             | 0            | 2.79 |
| Компот из сухофруктов                                         | 200         | 0,75         | 0            | 21,32        | 79,3           | 18,3          | 12            | 0             | 0,83         | 0            | 26            | 0             | 0            | 820  |
| Хлеб пшеничный                                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0             | 0             | 0,21         | 18   |
| Хлеб ржаной                                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0             | 0             | 0,69         | пр   |
| <b>Итого обед:</b>                                            | <b>760</b>  | <b>25,94</b> | <b>22,78</b> | <b>88,97</b> | <b>661,36</b>  | <b>307,56</b> | <b>120,89</b> | <b>159,32</b> | <b>6,12</b>  | <b>0,218</b> | <b>100,36</b> | <b>182,16</b> | <b>1,5</b>   |      |
| <b>Итого за день:</b>                                         | <b>1310</b> | <b>51,42</b> | <b>33,62</b> | <b>164,4</b> | <b>1148,21</b> | <b>561,37</b> | <b>184,37</b> | <b>523,02</b> | <b>12,14</b> | <b>0,438</b> | <b>115,73</b> | <b>249,66</b> | <b>3,01</b>  |      |
| <b>Пятница</b>                                                |             |              |              |              |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>                                                |             |              |              |              |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 205/5 | 210         | 6,24         | 6,26         | 33,38        | 215,68         | 132,25        | 20,17         | 111           | 0,46         | 0,08         | 10,84         | 46,15         | 1,1          | 350  |
| Блинчики с повидлом                                           | 60          | 3,14         | 5,72         | 20,95        | 113,38         | 66,63         | 8,17          | 102           | 0,55         | 0,17         | 0,47          | 212,48        | 1,34         | пр   |
| Кофейный напиток с молоком                                    | 200         | 4,25         | 3,48         | 16,07        | 113,94         | 146,16        | 24,60         | 52,75         | 0,30         | 0,02         | 12,40         | 0,00          | 7,12         | 419  |
| Хлеб пшеничный                                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0             | 0             | 0,21         | 18   |
| <b>Итого завтрак:</b>                                         | <b>500</b>  | <b>15,91</b> | <b>15,7</b>  | <b>85,16</b> | <b>513,5</b>   | <b>351,94</b> | <b>62,84</b>  | <b>285,25</b> | <b>1,88</b>  | <b>0,302</b> | <b>23,71</b>  | <b>258,63</b> | <b>9,77</b>  |      |
| <b>Обед</b>                                                   |             |              |              |              |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |
| Горошек зеленый консерв.                                      | 60          | 1,86         | 0,12         | 3,9          | 24             | 12            | 11,4          | 18,62         | 0,78         | 0,02         | 4,68          | 1,86          | 0,06         | 20   |
| Суп из овощей                                                 | 200         | 2,22         | 5,79         | 21,52        | 112,84         | 36,05         | 23,79         | 41,3          | 0,88         | 0,06         | 26,74         | 191,4         | 0,6          | 131  |
| Жаркое по-домашнему                                           | 240         | 18,05        | 17,26        | 27,5         | 337,83         | 27,01         | 58,19         | 97,2          | 2,93         | 0,23         | 34,54         | 15,14         | 3,08         | 283  |
| Напиток каркаде                                               | 200         | 0,00         | 0,00         | 16,54        | 66,51          | 0,50          | 0,00          | 0,00          | 0,50         | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00         | пр   |
| Хлеб пшеничный                                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5           | 6,9           | 9,9           | 19,5          | 0,57         | 0,033        | 0             | 0             | 0,21         | 18   |
| Хлеб ржаной                                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2           | 9,9           | 17,1          | 70,2          | 1,35         | 0,075        | 0             | 0             | 0,69         | пр   |
| <b>Итого обед :</b>                                           | <b>760</b>  | <b>26,39</b> | <b>23,77</b> | <b>94,24</b> | <b>663,88</b>  | <b>92,36</b>  | <b>120,38</b> | <b>246,82</b> | <b>7,01</b>  | <b>0,418</b> | <b>65,96</b>  | <b>208,4</b>  | <b>4,64</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b>                                         | <b>1260</b> | <b>42,3</b>  | <b>39,47</b> | <b>179,4</b> | <b>1177,38</b> | <b>444,3</b>  | <b>183,22</b> | <b>532,07</b> | <b>8,89</b>  | <b>0,72</b>  | <b>89,67</b>  | <b>467,03</b> | <b>14,41</b> |      |
|                                                               |             |              |              |              |                |               |               |               |              |              |               |               |              |      |

Примечание:

1. «ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ" Издание 4-е, дополненное и исправленное. 2021г сост. А.Я. Перевалов, Н.Т. Тапешкина
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технологических нормативов. Под редакцией члена-корреспондента Российской Академии наук В.Р. Кучмы. Москва, 2016 г»
3. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Под редакцией: заместитель президента Российской Академии образования Академика РАН профессора Г. Г. Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи".. Москва 2022 г»
4. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М : ДеЛипринт, 2007.

\* продукты промышленного производства