ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЫ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-18 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник 1** | выход | нетто | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9:30)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная молочная№181** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 145 | 3,6 | 4,35 | 12,6 | 139,6 | 0,06 |  | 0,1 |  | 264 | 200 |  | 0,214 |
| масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 2,1 | 0,1 | 33 |  |  | 0,05 |  | 1,2 | 1,5 | 3,5 | 0,02 |
| крупа манная |  | 31 | 3,09 | 0,3 | 20,31 | 48,4 |  |  |  | 0,07 | 6 | 25,5 | 5,4 | 0,03 |
| сахар |  | 5 |  |  | 10 | 38 |  |  |  |  | 1,2 |  |  | 0,04 |
| **батон** | **60** |  | 1,93 | 2,31 | 18 | 78,6 | 0,066 |  | 0,006 |  | 2,67 |  |  | 2,5 |
| **масло сливочное №14** | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  | 0,025 | 0,2 |  | 2,4 | 3 | 6,5 | 0,02 |
| **сыр №15** | **20** |  | 4,1 | 4 |  | 70,4 | 0,06 |  | 0,02 |  | 208 | 108,8 | 10 |  |
| **Чай с сахаром и лим. № 377** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 | 0,2 |  | 0,04 | 1,4 |  |  |  |  | 4,95 | 8,24 |  |  |
| лимон |  | 10 | 0,09 |  | 0,36 | 3,1 | 4 | 25,98 | 0,06 | 0,4 |  |  |  | 2,2 |
| **Второй завтрак (11:00)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктов № 389 | **200** |  | 4 | 3 | 9,4 | 121 | 0,08 |  | 0,02 |  | 242 | 184 |  | 0,12 |
| итого |  |  | **21,13** | **21,51** | **82,33** | **676,2** | **0,08** | **26,005** | **0,456** | **0,47** | **732,42** | **531,04** | **25,4** | **5,144** |
| **Обед (13:20)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из морск капусты консервир** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста морская |  | 84 | 0,9 |  | 2,35 | 13,5 | 0,03 | 0,179 |  | 0,3 | 24 | 15,5 | 8 | 0,3 |
| морковь |  | 10 | 0,19 |  | 1,08 | 4,5 |  |  |  |  | 7,65 | 8,25 | 5,7 | 0,11 |
| лук репчатый |  | 10 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1,55 | 2 | 0,7 |  |
| масло растительное |  | 5 |  | 3,99 |  | 45 |  |  |  | 2,5 |  |  |  |  |
| **Борщ со сметаной № 81** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина |  | 25 | 5,65 | 4 |  | 48 | 0,01 |  |  |  | 2,25 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 20 | 4 | 0,02 | 11 | 45 | 0,06 | 6 |  |  | 5 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| капуста свежая |  | 30 | 0,54 |  | 1,41 | 7,1 | 0,01 | 10 |  | 1,04 | 14,4 | 9,3 | 4,8 |  |
| свекла |  | 40 | 0,6 | 0,04 | 3,64 | 19 |  |  |  |  | 14,8 | 17,2 |  | 0,56 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,14 |  | 0,95 | 3,5 |  |  |  |  | 3,1 | 5,8 | 1,4 |  |
| морковь |  | 10 | 0,13 | 0,02 | 2 | 3,1 |  | 0,5 |  |  | 5,1 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| томатная паста |  | 7 | 0,9 |  | 0,26 | 1,15 |  |  |  |  | 1 | 3,5 |  |  |
| масло растительное |  | 5 | 0,02 | 1,5 | 0,03 | 16,3 |  |  | 0,02 |  | 0,72 | 0,9 | 23 | 0,01 |
| сметана | **10** |  | 0,3 | 1,5 | 0,32 | 8 | 0,04 |  | 0,02 |  | 8,6 | 6,2 | 0,8 | 0,02 |
| **Шницель № 267** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина |  | 86 | 10,27 | 7 |  | 192 | 0,21 |  |  | 1 | 9,81 | 204,92 | 52 | 1,94 |
| сухари панировочные |  | 11 | 0.2 | 0,21 | 1,32 | 7,96 | 0.04 |  |  |  | 1,1 | 1,6 |  |  |
| лук репчатый |  | 5 | 0,07 |  | 0,5 | 2,1 |  |  |  |  | 1,52 | 20,6 | 0,9 |  |
| масло сливочное |  | 7 | 0,08 | 4 | 0,13 | 46,2 |  |  | 0,01 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| **Рис отварной № 304** | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  | 7 | 0,08 | 4 | 0,13 | 46,2 |  |  | 0,01 |  | 3,5 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| рис |  | 54 | 3,5 | 0,5 | 52,7 | 145 | 0,02 |  |  |  | 4 | 75 | 25 | 0,5 |
| **компот с/фр№ 349** | **200** |  |  |  | 10 | 90 | 0,034 | 26,4 |  | 5,2 |  |  |  | 1,23 |
| **Хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **Хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0.48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **32,64** | **30,45** | **141,89** | **953,21** | **0,34** | **43,079** | **0,06** | **10,04** | **136,22** | **997,57** | **220,52** | **8,07** |
| **Полдник (15:45)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **молоко " Умница"** | **200** |  | 6,8 | 2 | 16,05 | 140 | 0,4 | 0,035 | 0,3 | 0,1 | 186 | 142,5 | 26,5 | 0,15 |
| **Фрукт** | **200** |  | 0,6 | 0.45 | 14,25 | 84 | 0,6 | 0,25 |  | 1 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| **Сырок глазированный** | **40** |  | 2,8 | 8,2 | 20 | 177 |  |  |  |  | 75 | 120 |  |  |
| **Йодированная соль** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **10,2** | **10,65** | **50,3** | **401** | **1** | **0,285** | **0,3** | **1,1** | **289,5** | **286,5** | **50,5** | **3,6** |
| **ИТОГО** |  |  | **63,97** | **62,61** | **274,52** | **2030,41** | **1,42** | **69,369** | **0,816** | **11,61** | **1158,14** | **1815,11** | **296,42** | **16,81** |
| **Вторник 2** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час. 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **макар отв с овощ № 205** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макароны |  | 62 | 6,25 | 14,95 | 0,91 | 165 | 0,07 |  | 0,032 |  | 71,5 | 350 | 15,6 | 3,25 |
| лук репчатый, морковь |  | 38 | 1,68 | 1,92 | 2,82 | 35 | 0,02 | 0,78 |  |  | 264 | 56 | 8,4 | 0,04 |
| масло сливочное |  | 4 | 0,08 | 7,3 | 0,13 | 64 |  |  | 0,07 |  | 1,2 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| **Икра кабачкова № 73** | **50** |  | 25 | 2,45 | 2,5 | 34,5 | 0,01 | 3,9 | 0,001 | 1,2 | 6 | 14,5 | 7,5 | 0,35 |
| **батон с масло сливочное №14** | **40/10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 1,2 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| **Кофейный нап. с мол.№379** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,67 |  |  |  |
| кофейный напиток |  | 4 | 0,27 |  | 1,2 | 5 |  |  |  |  | 2,4 |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |  | 208 | 92 | 14 | 0,06 |
| сахар |  | 10 |  |  |  | 24 | 0,65 |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,06 |
| **Второй завтрак в 11:00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый №389 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 0,2 | 0,02 | 1,5 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| итого |  |  | **37,16** | **34,02** | **22,39** | **541,5** | **0,65** | **6,18** | **0,153** | **2,7** | **571,37** | **521,3** | **56,7** | **3,8** |
| **Обед ( 13 час. 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих овощей №29** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий |  | 48 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 9,95 | 0,03 | 2,5 |  | 0,2 | 7 | 0,25 | 10 | 0,45 |
| огурцы свежие |  | 35 |  |  | 3,21 | 5 | 8 | 6,3 | 0,15 |  |  |  |  | 1,14 |
| лук репчатый |  | 12 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1,55 | 2 | 0,7 |  |
| масло растительное |  | 5 |  | 3 |  | 45 |  |  |  | 1,23 |  |  |  |  |
| **Суп гречневый № 101** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 25 | 2,65 | 4 |  | 48 | 0,01 |  |  |  | 264 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 50 | 0,8 | 0,16 | 11,5 | 39 | 0,04 | 2,5 |  |  | 1,2 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| гречка |  | 20 | 0,56 | 0,08 | 6 | 16,5 | 0 |  |  |  |  | 9,3 | 4,8 |  |
| лук репчатый |  | 10 | 0,21 |  | 1,36 | 6,15 |  | 0,95 |  |  | 1,2 | 17,2 |  | 0,56 |
| масло растительное |  | 5 |  | 4,99 |  | 45 |  |  |  | 1,23 | 2,67 | 5,8 | 1,4 |  |
| морковь |  | 10 | 0,47 | 0,04 | 1,1 | 9,9 |  | 1,8 |  |  | 2,4 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| чеснок |  | 2 | 0,2 |  | 0,1 | 0,92 |  | 0,2 |  |  | 174 | 3,5 |  |  |
| томатная паста |  | 5 | 0,2 |  | 2,9 | 1,95 |  |  |  |  | 1,3 | 0,9 | 23 | 0,01 |
| **Рыба под овощами №229** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6,2 |  | 0,02 |
| горбуша |  | 156 | 2,05 | 7,3 |  | 127 | 0,23 |  | 0,12 | 2,014 | 23,8 | 238 |  |  |
| морковь |  | 18 | 0,47 | 0,04 | 3,1 | 9,9 |  | 1,8 |  |  | 18,36 | 19,8 | 52 | 1,94 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,49 |  | 5,31 | 13 |  | 1,7 |  |  |  | 20,3 |  | 0,28 |
| мука |  | 8 | 0,3 | 0,1 | 10 | 13,4 | 0,01 |  |  |  | 1,8 | 8,6 | 19 | 0,12 |
| томатная паста |  | 5 | 0,2 |  | 0,9 | 1,75 |  |  |  |  |  |  | 18 |  |
| масло растительное |  | 6 |  | 3,2 |  | 24,95 |  |  |  | 2,5 |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре №312** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 168 | 6 |  | 32,6 | 160 | 20 | 46 | 0,1 | 1,26 | 0,5 |  |  | 1,116 |
| молоко |  | 30 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 13,02 | 24 | 2,8 | 0,12 |  |  |  |  | 1,18 |
| масло сливочное |  | 9 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,048 |  |  | 3 | 12 | 0,02 |
| **Компот из шиповника . №388** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| шиповник |  | 30 |  |  | 27,62 | 57,5 | 28,7 |  | 0,12 |  |  |  |  | 1,48 |
| сахар |  | 15 |  |  | 10 | 38 | 0,2 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |
| витамин С |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб ржаной | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| хлеб пшеничный | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **21,54** | **28,72** | **163,07** | **970,89** | **0,81** | **66,65** | **0,658** | **8,914** | **525,5** | **955,65** | **239** | **11,676** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **чай с сахаром № 376** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 | 0,2 |  | 2,4 | 1,4 |  |  |  |  | 4,95 |  | 4,4 | 0,82 |
| сахар |  | 15 |  |  | 20 | 76 |  |  |  |  | 0,4 | 67 |  | 0,4 |
| сырок творожный | **100** |  | 6,1 | 15 | 16 | 320 | 0,03 | 0,5 | 0,097 | 0,025 | 98 | 240 |  | 0,4 |
| Йодированная саль | **7** | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **6,3** | **15** | **38,4** | **397,4** | **0,03** | **0,5** | **0,097** | **0,025** | **103,35** | **307** | **4,4** | **1,62** |
| **ИТОГО** |  |  | **64,22** | **65,54** | **276,23** | **2056,99** | **1,49** | **73,33** | **0,908** | **11,639** | **1200,22** | **1783,95** | **300,1** | **17,10** |
| **Среда 3** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час. 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вареники ленивые № 218** | **210** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| творог |  | 156 | 12,06 | 9,3 | 4,06 | 137 | 0,03 | 0,56 |  | 2,87 | 217 | 313,2 | 33,35 | 0,58 |
| яйцо |  | 11 | 1,52 | 0,59 | 0,08 | 18,84 |  |  | 0,04 | 2,91 | 16 | 100 | 6,48 | 0,32 |
| сахар |  | 11 |  |  | 5,98 | 22,44 |  |  |  |  | 0,12 |  |  | 0,01 |
| сметана | **5** |  | 0,14 | 1 | 0,16 | 10,3 |  |  | 0,01 |  | 4,3 | 3,1 | 0,4 | 0,01 |
| масло сливочное | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  |  |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| **батон с масло сливочное №14** | **60** |  | 2,8 | 0,8 | 20,4 | 90 | 0,02 |  |  | 0,4 | 7,6 | 0,2 |  | 0,6 |
| **Какао с мол.№ 382** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 4,2 | 4,8 | 7,5 | 87 | 0,04 |  | 0,01 |  | 180 | 138 |  | 0,9 |
| какао порошок |  | 4 | 1 |  | 0,8 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 20 |  |  | 20 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  | 1 |
| **Второй завтрак в 11:00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый №389 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 0,2 | 0,15 | 0,8 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| итого |  |  | **22,8** | **20,69** | **69,11** | **599,98** | **0,11** | **0,76** | **0,21** | **6,98** | **441,82** | **560,3** | **48,29** | **3,44** |
| **Обед (13 час.20 мин.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из сельд.с зел.гор. №76** | **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сельдь |  | 50 | 8,85 | 9,75 |  | 115 | 0,04 | 0,35 | 0,15 | 0,24 | 7 | 1,95 | 15 | 0,5 |
| лук репчатый |  | 20 |  |  | 0,91 | 19,68 |  |  |  |  |  | 5,8 | 1,4 | 0,08 |
| горошек зел. Консервир. |  | 30 | 0,48 | 0,9 | 6 | 3 | 3 | 10,3 |  | 1,58 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 0,02 |
| масло растительное |  | 5 |  | 3 |  | 45 |  |  |  | 0,75 |  |  |  |  |
| **Суп с мясными .фрикад.№104** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина |  | 58 | 8,96 | 5,88 |  | 119 | 0,38 |  | 0,03 |  | 264 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 100 | 1,8 |  | 14,6 | 72 |  | 18,25 |  |  | 1,2 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| морковь |  |  |  |  | 1,7 | 3,3 |  |  |  |  |  | 9,3 | 4,8 | 0,12 |
| лук репчатый |  | 10 |  |  | 0,91 | 4,1 |  |  |  |  | 1,2 | 17,2 |  | 0,56 |
| масло растительное |  | 3 |  | 4,99 |  | 45 |  |  |  | 0,75 | 2,67 | 5,8 | 1,4 | 0,23 |
| **Жаркое по-домашнему№259** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,4 | 5,5 | 3,8 |  |
| говядина |  | 79 | 5,16 | 7,4 |  | 105 | 0,05 |  |  |  | 174 | 3,5 |  | 1,49 |
| картофель |  | 103 | 3,4 |  | 27,71 | 77 | 0,15 | 24,6 |  | 0,69 | 1,3 | 0,9 | 23 | 0,01 |
| лук репчатый |  | 14 |  |  | 0,5 | 2,05 |  |  |  | 0,01 | 1,55 | 6,2 | 0,8 | 0,02 |
| масло сливочное |  | 6 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,1 |  | 2,4 | 238 |  |  |
| томатная паста |  | 6 |  |  | 0,64 | 3,55 |  |  |  |  |  | 19,8 | 52 | 1,94 |
| **Кисель фруктовый №350** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20,3 |  |  |
| кисель |  | 25 | 0,03 |  | 24 | 15 |  | 10,4 |  |  |  | 8,6 | 0,9 | 0,35 |
| сахар |  | 10 |  |  | 10 | 18 | 0,5 |  | 0,4 |  |  |  | 0,06 | 1,34 |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **34,76** | **36,99** | **131,30** | **929,68** | **0,85** | **64,50** | **0,68** | **4,50** | **484,99** | **958,25** | **197,56** | **9,95** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| снежок | **200** |  | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 |  | 282 | 237 | 30 | 0,2 |
| вафли | **40** |  | 0,4 | 5,7 | 22,6 | 148 | 0.01 | 0,95 |  |  | 2,8 | 11,55 | 0,7 | 0,17 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 |  |  | 1 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **6,4** | **11,15** | **58,45** | **390** | **0,25** | **2,75** | **0,04** | **1** | **313,3** | **272,55** | **54,7** | **3,82** |
| **ИТОГО** |  |  | **64,7** | **75,64** | **258,99** | **1976,13** | **1,21** | **68,01** | **0,93** | **12,48** | **1240,11** | **1791,10** | **300,55** | **17,21** |
| **Четверг 4** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп мол.с макаронами№120** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 140 | 4,2 | 5,4 | 7,05 | 87 | 0,06 | 0,15 | 0,020 | 1,82 | 182 | 138 |  | 0,09 |
| макаронные изделия |  | 16 | 2,1 | 0,3 | 1,3 | 69 | 0,03 |  |  | 1,9 | 2,4 | 45 | 15 | 0,3 |
| сахар |  | 2 |  |  | 7,98 | 30,3 |  |  |  |  | 0,16 |  |  | 0,02 |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,03 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,03 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| Сыр | **20** |  | 4,1 | 4 |  | 35 | 0,208 |  |  | 0,4 | 0,06 |  | 0,06 | 0,02 |
| батон с масло сливочное №14 | **60** |  | 2,8 | 0,8 | 20,4 | 90 | 0,76 | 0,4 | 0,019 |  | 0,02 | 0,06 |  |  |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,6 |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 25 |  |  | 4 | 2,2 | 1,2 | 0,06 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый №389 | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,242 |  | 0,01 |  | 0,08 | 0,12 |  | 0,02 |
| итого |  |  | **18,26** | **24,5** | **66,71** | **642,4** | **1,3** | **25,55** | **0,109** | **4,12** | **193,92** | **191,38** | **16,38** | **1,15** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Помидор консервированный** | **60** |  | 0,3 |  | 3,24 | 6 |  |  |  | 0,974 | 18 | 23 | 2 |  |
| **Суп полевой с пшен.№ 101** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина |  | 25 | 6,58 | 4,8 |  | 65,4 | 0,1 |  |  |  | 2,7 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 70 | 0,8 | 0,48 | 6,52 | 42 | 0,05 | 0,4 |  | 0,98 | 4 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| крупа пшено |  | 20 | 1,1 | 0,33 | 16,65 | 41 | 0,04 |  |  |  | 7 | 9,3 | 4,8 | 0,5 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,14 |  | 0,35 | 14,1 |  | 10,25 |  |  |  | 17,2 |  | 0,56 |
| масло растительное |  | 5 | 0,04 | 4 | 0,1 | 33 |  |  | 0,03 |  | 1,55 | 5,8 | 1,4 | 0,09 |
| яйцо |  | 15 | 3 | 0,92 | 0,05 | 32,56 | 0,01 |  | 0,03 | 1,035 |  | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| морковь |  | 10 | 0,06 |  | 0,36 | 1,5 |  | 12,58 | 0,15 |  |  | 3,5 |  | 0,01 |
| **Котлета из говяд.№268** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 264 | 0,9 |  |  |
| говядина |  | 86 | 6,76 | 4,84 |  | 77 | 0,4 |  |  | 0,98 | 1,2 | 6,2 | 55 | 1,49 |
| лук репчатый |  | 5 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 238 |  |  |
| масло сливочное |  | 7 | 0,08 | 4 | 0,13 | 58 |  |  | 0,03 |  | 1,2 | 19,8 | 52 | 1,94 |
| **Рагу овощное № 143** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,67 | 20,3 |  |  |
| картофель |  | 64 | 10 |  | 18,2 | 48 | 0,04 |  |  | 0,8 | 2,4 | 174 | 1,9 | 0,98 |
| капуста |  | 40 | 1,89 | 0,11 | 4,9 | 34 | 0,05 | 0,95 |  | 1,49 | 174 | 32,55 | 1,6 | 1,63 |
| морковь |  | 32 | 0,06 | 0,01 | 0,36 | 1,59 |  | 10,35 | 0,15 |  | 1,3 | 2,5 | 1,9 | 0,03 |
| лук репчатый |  | 16 |  |  | 0,5 | 2,05 |  | 10,25 |  | 0,01 | 1,55 | 2,9 | 1,7 | 0,4 |
| масло растительное |  | 8 |  | 4,99 |  | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста |  | 6 | 0,14 |  | 1,38 | 2,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **компот из сухофр.№ 349** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сухофрукты** |  | 30 |  |  | 27,62 | 42,1 | 0,28 |  | 0,25 |  |  | 174 |  | 1,48 |
| **сахар** |  | 15 |  |  | 10 | 38 | 0,2 |  |  |  | 174 | 32,55 |  |  |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  | 1,3 | 2,5 |  |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 1,55 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **36,95** | **25,55** | **134,56** | **847,43** | **0,39** | **44,84** | **0,64** | **6,749** | **674,42** | **1385,8** | **220,4** | **12,47** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | **200** |  | 5,6 | 6,4 | 8 | 168 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| печенье | **30** |  | 2,1 | 2,7 | 22,2 | 145,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0,9 | 8,7 | 27 | 6 | 0,2 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 |  | 0,1 | 0,23 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| Йодированная соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **8,3** | **9,55** | **44,45** | **397,1** | **0,19** | **1,4** | **0,14** | **1,13** | **277,2** | **231** | **58** | **3,85** |
| **ИТОГО** |  |  | **65** | **64,97** | **275,46** | **2032,37** | **1,88** | **71,79** | **0,889** | **11,999** | **1145,54** | **1808,18** | **294,78** | **17,47** |
| **Пятница 5** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **омлет №210** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  | 72 | 13,1 | 2,96 |  | 101,36 | 0,06 | 0,72 | 0,051 | 0,3 | 11,52 | 5,04 | 12,96 | 1,15 |
| масло сливочное |  | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| масло растительное |  | 5 |  | 2,99 |  | 25 |  |  |  | 1,25 |  |  |  |  |
| молоко |  | 40 | 4,2 | 0,6 | 62,5 | 98 | 0,06 |  |  |  | 4,8 | 90 | 30 | 0,6 |
| **Икра кабачковая №73** | **60** | 3 |  | 0,38 | 2,13 |  |  |  |  | 0,025 |  |  |  |  |
| Икра кабачковая |  | 130 | 3,24 |  | 15,8 | 38,6 | 0,0864 | 2,88 | 0,01 | 0,043 | 0,04 |  |  | 0,55 |
| лук репчатый |  | 16 |  |  | 2 | 8,2 |  |  |  |  | 3,1 | 11,6 | 2,8 |  |
| морковь |  | 16 | 0,72 |  | 1,16 | 4,8 | 0,0816 | 6,08 |  | 1,25 |  |  |  | 0,88 |
| батон | **60** |  | 1,93 | 2,31 | 18 | 168 | 0,066 |  |  |  | 0,05 |  |  | 0,44 |
| масло сливочное | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,03 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| **кофейный нап.с мол.№379** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кофейный напиток |  | 4 | 0,27 |  | 1,2 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 2,8 | 3,5 | 4,7 | 58 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |  | 124 | 92 | 14 | 0,06 |
| сахар |  | 10 |  |  |  | 24 | 0,065 |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,06 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый № 389 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 0,2 | 0,02 | 0,08 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| итого |  |  | **27,42** | **20,94** | **117,75** | **752,96** | **0,479** | **11,18** | **0,141** | **2,948** | **162,71** | **207,44** | **70,96** | **3,78** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Икра кабачковая №73** | **100** |  | 1,3 | 4,89 | 5 | 69 | 0,03 | 7,8 | 0 | 0,024 | 26 | 29 | 15 | 0,7 |
| **Рассольник со смет.№94** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина |  | 25 | 4,65 | 5 |  | 44,8 | 0,1 |  |  |  | 264 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 75 | 0,8 | 0,16 | 5,52 | 32 | 0,09 | 8 |  |  | 1,2 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| крупа перловая |  | 5 | 0,29 | 0,03 | 3,51 | 9,6 |  |  |  | 1,98 |  | 9,3 | 4,8 |  |
| морковь |  | 10 | 0,08 | 0,01 | 0,4 | 1,8 |  |  |  |  | 1,2 | 17,2 |  | 0,56 |
| лук репчатый |  | 5 |  |  | 0,5 | 2,05 |  | 1,25 |  |  | 2,67 | 5,8 | 1,4 |  |
| огурцы соленые |  | 15 |  |  | 0,03 | 1,2 |  |  |  |  | 2,4 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| масло растительное |  | 5 |  | 2,18 | 0,04 | 24 |  |  | 0,035 | 1,035 | 174 | 3,5 |  | 0,76 |
| сметана | **14** |  | 0,1 | 1 | 0,16 | 10,3 |  | 12,5 | 0,025 |  | 1,3 | 0,9 | 23 | 0,01 |
| **Оладьи из печени № 282** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,55 | 6,2 |  |  |
| печень говяжья |  | 80 | 6,03 | 1,7 |  | 125 |  | 5,2 |  | 0,98 |  | 238 | 23 | 1 |
| морковь |  | 11 | 0,08 | 0,01 | 0,4 | 1,8 |  |  |  |  | 264 | 19,8 | 3,6 | 0,94 |
| лук репчатый |  | 7 |  |  | 0,5 | 2,05 |  | 1,25 |  | 2,58 | 1,2 | 20,3 |  | 0,43 |
| масло сливочное |  | 11 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,098 |  |  | 174 | 0,9 | 0,02 |
| яйцо |  | 15 | 5 | 2,92 | 0,05 | 2,56 | 0,01 |  | 0,02 | 0,8 | 1,2 | 32,55 | 1,6 | 0,2 |
| мука |  | 17 | 2,06 | 0,22 | 13,7 | 26,6 | 0,36 | 3,2 |  | 1,49 | 2,67 | 2,5 |  | 0,117 |
| масло растительное |  | 10 |  | 9,99 |  | 45 |  |  |  |  | 2,4 | 2,9 |  |  |
| **Картофель пюре № 312** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,01 | 174 |  |  |  |
| картофель |  | 168 | 6 |  | 32,6 | 160 | 0,02 | 4,6 | 0,18 | 0,026 | 1,3 |  |  | 1,116 |
| молоко |  | 30 | 0,56 | 1,98 | 0,94 | 61,6 | 0,024 | 2,8 | 0,01 |  | 1,55 |  |  | 0,18 |
| масло сливочное |  | 9 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  |  | 3 | 1,6 | 0,02 |
| **компот из чернослива .№ 349** | **200** |  |  |  | 10 | 90 |  | 5,2 |  |  | 34 | 23 | 26,4 |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,048 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **33,11** | **39,16** | **117,81** | **1058,36** | **0,794** | **51,8** | **0,568** | **8,973** | **982,36** | **1208,75** | **199,4** | **9,413** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,08 |  | 0,08 | 120 |  | 0,02 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 3,25 |  | 0,1 | 28,5 | 24 | 24 | 1,67 |
| **Ватрушка с повид.№ 410** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  | 30 | 2,22 | 2,36 | 30,4 | 49,57 | 0,0723 | 2,06 |  |  | 0,6 | 45 |  | 0,352 |
| дрожжи |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 110 | 3,1 | 3,52 | 5,2 | 61,6 | 0,013 | 1,54 |  | 0,0143 | 0,04 | 0,01 |  | 0,99 |
| сахар |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  | 2 | 0,63 | 2,99 |  | 7,85 | 0 | 0,6 |  |  |  | 34 | 1,5 | 0,96 |
| повидло |  | 30 |  |  |  |  | 0,0275 |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  | 2 |  | 9,99 |  | 39,9 |  |  |  |  |  | 129 | 1,5 |  |
| масло сливочное |  | 2 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  | 2,4 | 29 | 1,6 | 0,02 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **10,63** | **29,31** | **59,38** | **429,92** | **0,217** | **7,45** | **0,28** | **0,1143** | **31,62** | **381,01** | **28,6** | **4,012** |
| **ИТОГО** |  |  | **60,53** | **60,1** | **235,56** | **1811,32** | **1,273** | **70,43** | **0,989** | **12,0353** | **1176,69** | **1797,2** | **298,96** | **17,205** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 6** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Каша гречневая мол.№173** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа гречневая |  | 70 | 7,28 | 0,77 | 48,79 | 157 |  |  |  | 1,25 | 13,3 | 60,9 |  | 1,12 |
| масло сливочное |  | 20 | 4,2 | 5,36 |  | 70,4 | 0,01 |  | 0,02 |  | 208 | 85 |  |  |
| сахар |  | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 33 |  |  | 0,02 | 0,025 | 2,4 | 92 | 1 | 0,02 |
| батон | **60** |  | 1,95 | 0,75 | 12,5 | 65.5 | 0,04 |  |  | 0,043 | 5,5 | 17,2 |  |  |
| масло сливочное | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 5,8 | 1,6 | 0,02 |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,25 |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  |  |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  |  |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 0,4 |  |  | 4 | 44 |  |  |
| конфеты шоколадные | **10** |  | 0,6 | 1,5 | 5,24 | 53 |  |  |  |  | 19,9 | 24,1 |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктов №389 | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,184 |  | 0,08 | 0,12 |  | 0,02 |
| итого |  |  | **19,09** | **22,38** | **96,51** | **578,5** | **0,0742** | **0,4** | **0,244** | **2,568** | **255,98** | **364,12** | **2,6** | **1,18** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты № 45** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  | 78 | 0,9 |  | 2,35 | 13,5 | 0,024 | 8 | 0,028 | 0,024 | 264 | 9,3 | 1,3 | 0,155 |
| морковь |  | 10 | 0,19 |  | 1,08 | 4,5 | 0,0765 | 5,7 | 0,11 |  | 1,2 | 17,2 | 2,6 | 0,825 |
| лук репчатый |  | 10 |  |  |  | 2 | 0,0115 | 0,7 |  |  |  | 5,8 | 1,6 | 2 |
| сахар песок |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,2 | 5,5 | 3,7 |  |
| масло растительное |  | 10 |  | 2,99 |  | 45 |  |  |  | 1,98 | 2,67 | 3,5 | 1,2 |  |
| **Свекольник со сметаной№86** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,4 |  |  |  |
| мясо говядины |  | 25 | 4,65 | 4 |  | 54,5 |  |  | 0,01 |  | 174 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 43 | 0,6 |  | 4,91 | 24,9 | 0,03 |  |  |  | 1,3 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| свекла |  | 64 | 0,83 |  | 5,01 | 23,1 |  |  |  | 1,035 | 1,55 | 9,3 | 4,8 | 0,34 |
| лук репчатый |  | 11 | 0,11 |  | 0,72 | 3,28 |  |  |  |  |  | 17,2 |  | 0,23 |
| морковь |  | 10 | 0,36 |  | 0,58 | 2,4 |  |  |  |  | 4,08 | 5,8 | 1,4 | 0,45 |
| томатная паста |  | 5 |  |  | 0,38 | 2,13 |  |  |  | 0,98 |  | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| масло сливочное |  | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,03 |  | 1,2 | 3,5 |  |  |
| **Кальмар в см.соусе №229** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,58 |  | 0,9 |  | 0,01 |
| кальмар |  | 166 | 15,3 | 3,67 |  | 98 | 0,18 |  |  |  | 1,2 | 6,2 | 23 | 0,02 |
| сметана |  | 12 | 0,28 | 2 | 0,32 | 5,9 |  |  | 0,02 | 0,8 | 2,67 | 238 | 1,8 | 0,29 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,11 |  | 0,72 | 3,28 |  |  |  | 1,49 | 2,4 | 19,8 | 52 | 1,94 |
| морковь |  | 12 | 0,36 |  | 0,58 | 2,4 |  |  |  |  | 174 | 20,3 |  | 0,12 |
| мука |  | 4 | 0,15 | 0,5 | 5 | 11,7 | 0,01 |  |  | 0,01 | 1,3 | 174 | 1,9 | 0,06 |
| масло сливочное |  | 6 | 0,08 | 4 | 0,13 | 54 |  |  | 0,018 | 0,026 | 1,55 | 32,55 | 1,6 | 0,02 |
| **Картоф отвар с маслом № 125** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,5 |  |  |
| картофель |  | 168 | 6 |  | 32,6 | 160 | 0,02 | 46 | 0,18 |  | 0,5 | 2,9 | 34 | 1,116 |
| масло сливочное |  | 30 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 13,02 | 0,024 | 2,8 | 0,01 |  |  |  |  | 1,18 |
| **Компот из шиповника . №388** | **200** | 9 | 0,08 | 4 | 0,13 | 62 |  |  | 0,012 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,01 |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0,08 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| итого |  |  | **33,64** | **26,43** | **70,88** | **798,61** | **0,466** | **63,4** | **0,418** | **9,005** | **663,34** | **1148,85** | **227,4** | **11,226** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | **200** |  | 6,8 | 2 | 16,05 | 140 | 0,06 | 1,25 | 0,25 | 0,1 | 186 | 142,5 | 26,5 | 0,15 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 5,36 | 0,014 | 0,125 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| сырок глазированный | **40** |  | 2,8 | 8,2 | 20 | 177 |  |  |  |  | 75 | 120 | 15 | 1 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **10,2** | **10,65** | **50,3** | **401** | **0,14** | **6,61** | **0,264** | **0,225** | **289,5** | **286,5** | **65,5** | **4,6** |
| **ИТОГО** |  |  | **62,93** | **59,46** | **217,69** | **1778,11** | **0,6802** | **70,41** | **0,926** | **11,798** | **1208,82** | **1799,47** | **295,5** | **17,006** |
| **ВТОРНИК 7** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны с сыром запеч в дух № 204** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия |  | 140 | 4,2 | 4,8 | 19,6 | 87 | 0,06 |  | 0,02 |  | 100 | 135 | 21 | 1,09 |
| сыр |  | 16 | 0,7 | 0,06 | 13 | 108 | 0,01 | 0,02 |  | 0,1 | 45,4 | 140,4 |  |  |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 | 1,25 | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| сахар |  | 2 |  |  | 12 |  | 0,028 |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,04 |
| сыр | **20** |  | 3,1 | 4 |  | 70,4 | 0,06 |  | 0,02 | 0,025 | 208 | 108,8 | 20,4 | 0,09 |
| батон | **60** |  | 1,95 | 0,75 | 12,5 | 65.5 | 0,04 |  |  | 0,043 | 5,5 | 21,25 |  | 0,12 |
| **Какао с молоком № 382** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 4,2 | 4,8 | 7,5 | 87 | 0,04 |  | 0,01 | 1,25 | 180 | 138 | 5,9 | 0,9 |
| какао порошок |  | 4 | 1 |  | 0,8 | 3,4 |  |  | 0,015 |  |  |  | 2,6 |  |
| сахар |  | 20 |  |  | 20 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  | 4,9 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый № 389 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 0,2 | 0,069 | 0,08 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| итого |  |  | **16,23** | **18,61** | **95,53** | **586,8** | **0,258** | **0,22** | **0,154** | **2,748** | **555,9** | **549,25** | **62,86** | **2,26** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **салат из сайры с яйцом № 51** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сайра |  | 50 | 6,03 | 6,32 |  | 116,7 | 0,03 |  |  |  | 100 |  | 55 |  |
| яйцо |  | 26 | 3 | 0,2 | 0,18 | 31,4 |  |  | 0,06 | 2,4 | 1,2 | 100 | 11,5 | 0,93 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,14 |  | 0,91 | 4,1 |  | 0,125 |  |  |  | 0,58 | 4,8 | 0,04 |
| кукруза консерв. |  | 9 | 0,14 | 0,1 | 1,82 | 8,96 | 0,03 | 0,7 | 0,03 | 0,01 | 1,2 | 0 |  | 0,01 |
| масло растительное |  | 2 |  | 1,99 |  | 17,98 |  |  |  | 1,2 | 2,67 |  | 1,4 |  |
| **Суп гороховый №102** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,4 |  | 3,8 |  |
| мясо говядина |  | 33 | 6,51 | 4,6 |  | 76,3 | 0,02 |  |  |  | 174 | 490 |  | 1,94 |
| колбасные изделия |  | 100 | 0,81 |  | 7,8 | 42 | 0,06 | 7 | 0,18 |  | 1,3 | 29 | 23 | 0,45 |
| горох |  | 10 | 0,16 |  | 2,9 | 2,4 |  |  | 0,01 |  | 1,55 | 9,3 | 3,8 |  |
| картофель |  | 10 | 0,17 |  | 1,1 | 3,28 |  |  | 0,012 |  |  | 17,2 |  | 0,56 |
| морковь |  | 4 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 | 0,275 | 0,6 | 0 |  | 4,08 | 5,8 | 52 |  |
| лук репчатый |  | 3 |  | 3 | 0,1 | 33 |  |  | 0,02 |  |  | 5,5 |  | 0,07 |
| масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели из говяд. № 239** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,2 |  |  |  |
| мясо говядина |  | 66 | 9,02 | 5 |  | 132 | 0,03 |  |  |  |  | 0,9 | 2,6 | 1,94 |
| рис |  | 6 | 0,7 |  | 12 | 16 |  |  |  | 0,05 | 1,2 | 6,2 | 5 | 0,02 |
| лук репчатый |  | 21 | 0,28 |  | 4,82 | 4 | 0,01 | 0,125 | 0,18 |  | 2,67 | 170 | 2,8 | 0,91 |
| мука |  | 5 | 7 | 1,1 | 5,05 | 16 | 0,01 |  | 0,01 |  | 2,4 | 19,8 | 1,6 | 1,94 |
| масло растительное |  | 5 |  | 4 |  | 24 |  |  | 0,01 | 2,5 | 174 | 20,3 | 4,6 | 0,5 |
| **капуста тушеная № 321** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 1,3 |  |  |  |
| капуста |  | 200 | 3,24 |  | 15,8 | 28,6 | 0,04 | 43 |  |  | 1,55 | 32,55 | 28,8 | 1,08 |
| морковь |  | 15 | 0,13 |  | 1,72 | 3 |  | 5,2 | 0,038 |  | 5,1 | 2,5 | 3,8 | 0,35 |
| лук репчатый |  | 6 | 0,07 |  | 0,5 | 2,05 |  | 0,125 |  |  | 1,55 | 2,9 | 1,7 | 0,5 |
| томатная паста |  | 6 |  |  | 0,38 | 1,13 |  |  |  |  |  |  |  | 0,34 |
| масло растительное |  | 7 |  | 4 |  | 24,9 |  |  | 0,058 | 2,5 |  |  |  | 0,4 |
| **компот из сухофр.№ 349** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сухофрукты** |  | 30 |  |  | 27,62 | 57,5 | 0,028 |  | 0,025 |  |  |  |  | 0,45 |
| **сахар** |  | 15 |  |  | 10 | 38 | 0,2 | 0,04 |  |  |  |  |  | 0,23 |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  | 0,048 |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0.48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **44,03** | **31,95** | **136,9** | **908,15** | **0,893** | **56,975** | **0,681** | **8,66** | **505,09** | **1008,83** | **234** | **13,56** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 0,002 |  |  |  |  | 0,56 |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 100 |  |  | 0,24 |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 12,58 |  | 0,1 | 4 | 2,2 |  |  |
| сырок творожный | **100** |  | 6,1 | 15 | 16 | 320 | 0,03 | 0,5 | 0,09 | 0,125 | 45 | 240 |  | 0,4 |
| Йодированная саль | **7** | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **7** | **15** | **36,32** | **398,1** | **0,03** | **13,08** | **0,092** | **0,225** | **149** | **242,2** | **0** | **1,2** |
| **ИТОГО** |  |  | **67,26** | **65,56** | **268,75** | **1893,05** | **1,25** | **70,275** | **0,927** | **11,633** | **1209,99** | **1800,28** | **296,86** | **17,02** |
| **СРЕДА 8** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка с творогом №223** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| творог |  | 186 | 6,34 | 0,2 | 3,8 | 188 |  | 0,68 |  | 0,97 | 201 | 293 | 31,28 | 0,54 |
| крупа манная |  | 13 | 1,13 |  | 7,33 | 22,6 | 0,01 |  |  |  | 2 | 8 |  |  |
| сахар |  | 13 |  |  | 5 | 19 |  |  |  |  | 0,12 |  |  |  |
| масло сливочное |  | 6 | 0,08 | 3 | 0,13 | 45 |  |  | 0,2 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| сметана |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  | 6 | 6 | 0,57 |  | 8,5 | 0,01 |  | 0,02 |  | 2 | 9,6 | 0,6 | 0,12 |
| Молоко сгущеное | **35** |  | 2,8 | 9,25 | 64,8 | 0,03 | 0,075 | 10,74 | 0,011 | 0,02 | 0,35 |  | 0,02 | 0,02 |
| батон | **60** |  | 1,95 | 0,75 | 12,5 | 78 | 0,04 |  |  |  | 5,5 | 21,25 |  |  |
| масло сливочное | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| **кофейный нап.с мол.№379** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кофейный напиток |  | 4 | 0,27 |  | 1,2 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |  | 124 | 92 | 14 | 0,06 |
| сахар |  | 10 |  |  |  | 24 | 0,065 |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,06 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый № 389 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 0,2 | 0,02 | 0,085 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| итого |  |  | **22,45** | **21,17** | **109,59** | **604,13** | **0,26** | **12,92** | **0,281** | **1,075** | **354,17** | **432,65** | **54,02** | **0,84** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из моркови №66** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 88 | 1,3 |  | 7,2 | 20 | 0,051 | 0,125 | 0,055 |  | 201 | 57 | 5 | 0,92 |
| масло растительное |  | 10 |  | 4,99 |  | 35 |  | 0,7 |  | 1,2 | 2 | 23 |  | 0,26 |
| сахар |  | 3 |  |  | 5 | 19 |  |  |  |  | 0,12 | 78 | 0,02 | 0,12 |
| **Суп с рыб.фрикад. № 104** | **250** |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |
| кета |  | 15 | 4,65 | 4 |  | 34 | 0,1 |  |  | 1,03 | 100 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 16 | 4,1 | 3,4 |  | 34,8 | 0,046 |  |  | 0,01 | 1,2 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| морковь |  | 20 | 8 | 0,64 | 2 | 38 | 0,036 | 0,6 |  | 1,2 |  | 9,3 | 4,8 | 0,67 |
| лук репчатый |  | 63 | 0,6 |  | 4,89 | 36 | 0,04 |  |  | 0,8 | 1,2 | 17,2 |  | 0,56 |
| яйцо |  | 10 | 0,16 |  | 0,9 | 4 |  |  | 0,025 |  | 2,67 | 5,8 | 1,4 | 0,45 |
| масло растительное |  | 10 |  |  | 1,1 | 3 |  |  | 0,014 |  | 2,4 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| **Зразы № 150** | **100** | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 33 |  |  | 0,2 |  | 174 | 3,5 |  | 0,35 |
| мясо говядина |  |  |  |  |  |  |  | 0,125 |  |  | 1,3 | 0,9 | 23 |  |
| яйцо |  | 45 | 1,3 | 4 |  | 78 | 0,07 |  |  | 1,25 | 146 | 6,2 | 0,8 | 1,94 |
| лук репчатый |  | 10 | 2,5 | 2,3 | 0,14 | 21 | 0,02 |  | 0,05 | 1,25 | 2 | 238 |  | 0,92 |
| хлеб пшеничный |  | 38 | 0,42 |  | 2,73 | 12 |  |  | 0,025 |  | 0,12 | 19,8 | 52 | 1,94 |
| масло растительное |  | 5 | 0,38 |  | 2,43 | 11,9 |  | 43 |  |  |  | 20,3 |  | 0,12 |
| **картоф отвар с овощ №205** | **200** | 5 |  | 1,99 |  | 25 |  | 5,2 |  | 1,2 | 1,2 | 174 | 0,9 | 0,23 |
| лук, морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 32,55 | 0,06 |  |
| картоф |  | 68 | 6,3 | 0,9 | 23,9 | 128 | 0,09 |  |  | 0,01 | 1,2 | 2,5 | 15 | 0,3 |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 3 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 | 1,2 | 2,67 | 2,9 | 0,06 | 0,02 |
| **Сок фруктовый № 389** | **200** |  |  |  | 9 | 90 |  |  |  |  | 2,4 | 23 |  | 0,45 |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 174 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 | 0,04 |  | 0,895 | 1,3 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **35,87** | **30,29** | **103,75** | **905,7** | **0,613** | **56,79** | **0,569** | **10,045** | **816,78** | **1334,75** | **201,14** | **12,61** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5,1 |  |  |  |
| снежок | **200** |  | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 0,15 | 1,55 | 0,2 | 30 | 0,2 |
| вафли | **40** |  | 0,4 | 5,7 | 22,6 | 148 | 0.01 |  |  |  |  | 11,55 | 0,7 | 0,17 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 |  |  | 0,0125 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **6,4** | **11,15** | **58,45** | **390** | **0,14** | **1,8** | **0,04** | **0,1625** | **30,05** | **35,75** | **54,7** | **3,82** |
| **ИТОГО** |  |  | **64,72** | **62,61** | **271,79** | **1899,83** | **1,013** | **71,51** | **0,89** | **11,2825** | **1201** | **1803,15** | **309,86** | **17,27** |
| **ЧЕТВЕРГ 9** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Колбаса отварная №243** | **100** |  | 14,44 | 12 |  | 125 |  |  |  |  | 16,1 | 146,3 | 2,45 | 0,24 |
| **Яйцо отварное № 209** | **1 шт** | 57 | 7,13 | 3,55 | 0,39 | 89,46 | 0,04 | 0,015 | 0,02 | 0,97 | 31,35 | 209 | 1,5 | 0,68 |
| **масло сливочное №14** | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| **кабачковая икра № 73** | **60** |  | 1,2 | 2,4 | 5,1 | 73,2 | 0,01 | 0,047 |  | 0,012 | 24,6 | 22,2 | 1,42 | 0,9 |
| **батон** | **60** |  | 1,95 | 0,75 | 12,5 | 65,5 | 0,04 | 0,05 |  |  | 5,5 | 21,25 |  | 0,82 |
| **Чай с молоком № 495** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 | 0,2 |  | 0,04 | 1 |  |  |  |  | 4,95 |  |  |  |
| молоко |  | 50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 | 0,04 |  | 0,01 | 0,02 | 121 | 92 | 1,6 | 0,14 |
| сахар |  | 15 |  |  | 20 | 75,8 |  |  |  |  | 0,4 |  | 1,8 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый №389 | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,184 |  | 0,08 | 0,12 |  | 0,02 |
| итого |  |  | **31,8** | **31,9** | **52,26** | **674,96** | **0,1542** | **0,112** | **0,234** | **1,002** | **206,38** | **493,87** | **10,37** | **2,82** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи натур соленые №7 (Салат "Зимний")** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| помидор консервированный |  | 46 | 0,15 |  | 1,65 | 3 | 0,09 | 1,65 | 0,011 | 1 | 16,1 | 56 | 1,5 |  |
| огурец консервированный |  | 46 | 0,25 |  | 8 | 5 |  |  |  |  | 31,35 | 12 | 1,9 | 0,23 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,14 |  | 1,91 | 4,1 |  | 1,298 | 0,025 |  | 2,4 | 5,8 | 1,4 |  |
| гор.зел. консервированный |  | 20 | 0,93 | 1,95 | 12 | 6 | 0,006 | 1,86 | 0,09 | 4,5 | 24,6 | 0,21 | 1,4 | 0,21 |
| масло растительное |  | 5 |  | 2,45 |  | 35 |  |  |  | 1,2 | 5,5 |  |  |  |
| **суп склецками №108** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 25 | 4,65 | 4 |  | 54,5 | 0,02 |  |  | 1,45 | 4,95 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 30 | 0,5 | 0,1 | 4,07 | 30 | 0,04 |  |  |  | 121 | 29 | 22,5 | 0,45 |
| мука |  | 50 | 1,08 | 0,06 | 2,82 | 16,2 | 0,02 | 26 | 0,016 | 1,5 | 0,4 | 9,3 | 4,8 |  |
| морковь |  | 12 | 0,15 |  | 1,86 | 3,6 |  | 1,258 |  |  | 16,1 | 71 | 1,7 | 0,56 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,17 |  | 1,1 | 4,92 |  | 2,5 | 0,018 |  | 31,35 | 5,8 | 1,4 |  |
| яйцо |  | 3 | 0,22 |  | 0,64 | 3,5 |  | 3,85 |  |  | 2,4 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| масло растительное |  | 5 | 0,04 | 3,7 | 0,1 | 33 |  |  | 0,07 | 0,07 | 24,6 | 3,5 | 2,7 |  |
| **Плов с говядиной № 265** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 81 | 11,16 | 9,6 |  | 140,8 | 0,04 |  |  |  | 4,95 | 238 | 55 | 1,94 |
| крупа рисовая |  | 68 | 2,45 | 0,03 | 24,9 | 115 | 0,03 |  |  |  | 121 | 19,8 | 42 | 0,95 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,21 |  | 1,36 | 6,15 |  | 0,125 |  |  | 0,4 | 20,3 | 2,6 | 1,05 |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  | 146 | 174 | 2,9 | 0,02 |
| томатная паста |  | 10 | 0,45 |  | 1,29 | 7,1 |  | 2,25 |  |  | 100 | 32,55 | 3,9 |  |
| морковь |  | 25 | 0,07 | 0,01 | 0,36 | 1,5 |  | 0,125 | 0,036 |  | 1,2 | 2,5 | 1,9 | 1,9 |
| **Кисель фруктовый № 350** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кисель |  | 25 | 0,02 |  | 32,08 | 88 |  | 0,057 |  |  | 100 | 5 |  | 0,03 |
| сахар |  | 10 |  |  | 19,98 | 38 |  |  |  |  | 1,2 | 35 | 2,6 | 0,94 |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **28,72** | **26,97** | **158,45** | **878,37** | **0,406** | **41,033** | **0,466** | **10,2** | **781,22** | **1311,56** | **236,8** | **11,19** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко "Умница" | **200** |  | 5,6 | 6,4 | 18 | 168 | 0,024 | 0,0125 | 0,18 | 0,028 | 15,08 | 0,2 | 1,4 | 1,4 |
| печенье | **30** |  | 2,1 | 2,7 | 22,2 | 145,1 | 0,087 | 0,9 | 0,028 | 0,6 | 10,56 | 0,2 | 4,6 | 1,03 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,045 | 14,25 | 84 | 0,08 | 25,8 |  | 0,012 | 126,8 | 24 | 24 | 1,08 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **8,3** | **9,145** | **54,45** | **397,1** | **0,191** | **26,7125** | **0,208** | **0,64** | **152,44** | **24,4** | **30** | **3,51** |
| **ИТОГО** |  |  | **68,82** | **68,015** | **265,16** | **1950,43** | **0,7512** | **67,8575** | **0,908** | **11,842** | **1140,04** | **1829,83** | **277,17** | **17,52** |
| **ПЯТНИЦА 10** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Блины с маслом №396/Оладьи 484** | **160** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  | 63 | 2,44 | 0,73 | 52,1 | 98,45 | 0,13 |  |  |  | 14,76 | 70,52 | 4,12 | 0,23 |
| молоко |  | 156 | 3,1 | 3,5 | 5,2 | 63,8 | 0,04 | 1,43 | 0,01 |  | 133 | 99 | 15,4 | 0,12 |
| сахар |  | 4 |  |  | 4,99 | 19 |  |  |  |  | 0,1 |  |  | 0,25 |
| яйцо |  | 12 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 |  |  |  | 1,5 | 2,75 | 9,6 | 1,6 | 0,12 |
| масло растительное |  | 5 |  | 2,99 |  | 56,9 |  |  |  | 5 |  |  |  | 0,12 |
| дрожжи |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,015 |  | 2,4 | 3 | 1,7 | 0,02 |
| сгущенное молоко | **35** |  | 2,52 | 2,5 | 20,3 | 126 |  | 0,37 |  |  | 107,45 | 106 | 11,9 | 0,07 |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  | 0,04 | 1,4 | 0,0495 |  |  |  |  |  |  | 0,1 |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,2 |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 12,3 |  |  | 4 | 2,2 |  | 0,01 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок томатный №389** | **200** |  |  |  | 9 | 90 |  |  |  |  | 34 | 23 |  |  |
| итого |  |  | **9,67** | **14,29** | **112,08** | **607,5** | **0,2195** | **14,1** | **0,025** | **6,5** | **298,86** | **313,32** | **35,72** | **1,24** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Винегрет № 67** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 22 | 1 |  | 4,1 | 20 |  | 5 |  | 0,1 | 16,1 | 14,05 | 6,05 | 0,25 |
| морковь |  | 10 | 0,26 |  | 1,44 | 4 |  |  |  |  | 31,35 | 11 | 7,6 | 0,14 |
| масло растительное |  | 10 |  | 5 |  | 4,95 |  |  | 0,048 |  | 2,4 | 24 |  | 0,12 |
| лук репчатый |  | 15 | 0,14 |  | 0,91 | 4,1 |  | 2,58 | 0,015 |  | 24,6 | 5,8 | 1,4 | 0,23 |
| свекла |  | 15 | 0,11 |  | 0,67 | 3 | 0,272 |  | 0,15 | 1,5 | 5,5 |  |  | 0,87 |
| горошек консерв. |  | 11 | 0,48 | 0,9 | 6 | 3 | 0,03 | 5,68 |  | 0,315 |  | 0,1 | 1,1 | 0,02 |
| капуста |  | 21 | 0,34 | 0,02 | 0,78 | 4,41 | 0,01 | 7,14 |  | 0,42 | 4,95 | 5,04 | 2,51 | 0,36 |
| огурцы консервированные |  | 15 |  |  |  | 1,2 |  | 3,12 |  |  | 121 | 56 |  |  |
| **Щи со сметаной № 87** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 28 | 3,72 | 2,2 |  | 43 | 0,02 |  |  |  | 243 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 17 | 2,25 | 1,75 |  | 23 |  |  | 0,02 | 0,315 | 167 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| капуста |  | 22 | 0,21 |  | 1,36 | 6,15 |  | 2,58 | 0,013 |  | 2,4 | 9,3 | 4,8 | 0,23 |
| морковь |  | 15 |  |  | 0,6 | 2,4 |  | 1 |  |  | 24,6 | 17,2 |  | 0,56 |
| лук репчатый |  | 66 | 0,6 |  | 4,89 | 32 | 0,04 | 6 |  |  | 5,5 | 5,8 | 1,4 | 0,87 |
| масло растительное |  | 6 | 0,22 |  | 0,64 | 3,55 |  |  |  |  |  | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| масло сл |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  | 4,95 | 3,5 |  | 0,23 |
| сметана |  | 14 | 0,19 | 1,4 | 0,22 | 14,42 |  | 0,07 |  |  | 121 | 0,9 | 23 | 0,01 |
| **Котлета рыбная № 234** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,4 |  |  |  |
| горбуша |  | 80 | 23,1 | 3,09 |  | 125,71 | 0,22 |  |  |  | 2,22 | 238 | 34 | 1,12 |
| яйцо |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 19,8 | 20 | 0,94 |
| лук репчатый |  | 5 | 0,14 |  | 0,91 | 2,1 |  | 2,58 | 0,013 |  | 3,1 | 20,3 | 1,6 | 0,1 |
| масло растительное |  | 6 |  | 4,99 |  | 45 |  |  |  | 0,25 |  | 174 | 0,9 | 0,155 |
| **Каша рассыпч.перловая №171** | **150** |  |  |  |  |  | 0,07 |  |  |  |  |  | 0,06 |  |
| крупа перловая |  | 66 | 5,58 | 0,66 | 10,9 | 135 | 0,51 |  |  |  | 22,8 | 2,5 | 24 | 0,9 |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  | 2,4 | 2,9 | 0,06 | 0,02 |
| **компот из сухофр.№ 349** | **200** |  |  |  | 10 | 90 |  | 5,2 |  |  | 34 | 23 | 26,4 |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 1,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **44,5** | **29,08** | **87,88** | **915,99** | **1,332** | **40,95** | **0,659** | **3,38** | **864,99** | **1253,99** | **237,98** | **10,485** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,018 |  | 2,89 | 0,12 |  | 0,02 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 |  |  | 1 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| **Ватрушка с повид.№ 410** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  | 30 | 2,22 | 0,36 | 30,4 | 49,57 | 0,0732 | 2,06 |  |  | 10,54 | 35 |  | 0,35 |
| дрожжи |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 82 |  |  |
| молоко |  | 110 | 3,1 | 3,52 | 5,2 | 43,8 | 0,0133 | 15,4 |  | 1,43 | 45,78 | 0,01 |  | 0,99 |
| сахар |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  | 2 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 | 0,275 | 0,6 |  |  | 2,78 | 46 | 1,5 | 0,9 |
| повидло |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |
| масло растительное |  | 2 |  | 2,66 |  | 39,9 |  |  |  |  |  |  | 5 |  |
| масло сливочное |  | 2 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **10,63** | **17,56** | **59,38** | **412,12** | **0,4657** | **18,06** | **0,218** | **2,43** | **92,89** | **203,13** | **31,56** | **5,73** |
| **ИТОГО** |  |  | **64,8** | **60,93** | **259,34** | **1935,61** | **1,025** | **73,11** | **0,902** | **12,31** | **1256,74** | **1770,44** | **304,26** | **17,455** |
| **ИТОГО по школе 10 дней** |  |  | **590** | **596** | **2445** | **20256** | **13,57** | **706** | **9** | **119** | **11937** | **17999** | **2974** | **172** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 11** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная молочная№173** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 4,5 | 2 | 8,69 | 96,3 | 0,04 |  | 0,07 |  | 182 | 138 |  | 0,15 |
| масло сливочное |  | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  | 0,025 |  |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| крупа пшено |  | 40 | 3,09 | 0,3 | 20,31 | 58,4 |  |  |  | 0,07 | 6 | 25,5 | 5,4 | 0,03 |
| сахар |  | 5 |  |  | 10 | 38 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,04 |
| батон | **60** |  | 1,95 | 0,75 | 12,5 | 65,5 | 0,04 |  |  |  | 5,5 | 21,25 |  | 0,82 |
| масло сливочное | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  | 0,125 |  |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| сыр | **20** |  | 4,1 | 2 |  | 70,4 | 0,06 |  | 0,02 |  | 208 | 108,8 | 10 |  |
| **Чай с молоком № 378** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 | 0,2 |  | 0,04 | 1 |  |  |  |  | 4,95 |  |  |  |
| молоко |  | 50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 | 0,04 |  | 0,01 |  | 121 | 92 | 0,06 | 0,14 |
| сахар |  | 15 |  |  | 20 | 75,8 |  |  |  |  | 0,4 |  | 0,08 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый № 389 | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,018 |  | 0,08 | 0,12 |  | 0,02 |
| итого |  |  | **20,8** | **22,25** | **85,9** | **716,4** | **0,2042** | **0,15** | **0,118** | **0,07** | **532,93** | **391,67** | **15,66** | **1,24** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат картоф с огурцом и зел гор №42** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 60 | 0,8 | 0,16 | 11,5 | 49 | 0,04 | 8,89 | 0,048 |  | 4 | 23,2 | 9,2 | 0,36 |
| морковь |  | 13 | 0,19 |  | 1,08 | 4,5 |  | 2,58 | 0,015 |  | 7,65 | 8,25 | 5,7 | 0,11 |
| лук репчатый |  | 11 |  |  |  | 3 |  | 3,58 | 0,018 |  | 2,1 | 3 | 1,2 | 0,23 |
| огурцы соленые |  | 13 |  |  | 0,03 | 1,2 |  | 6,12 |  |  |  |  |  | 0,09 |
| зел гор |  | 5 |  | 4,99 |  | 45 |  |  |  | 2,5 |  |  |  | 0,1 |
| масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ летний (с морск капустой ) №86** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 21 | 4,65 | 4 |  | 48 | 0,01 |  |  |  | 223,6 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 88 | 1,8 |  | 14,6 | 62 |  | 5,68 | 0,048 |  | 9 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| морская капуста (ботва свеклы) |  | 13 | 0,54 |  | 11,41 | 17,1 | 0,01 | 12,58 | 0,015 | 0,04 | 14,4 | 9,3 | 4,8 | 0,34 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,6 |  | 0,45 | 1,75 |  | 2,258 | 0,01 |  | 1,55 | 17,2 |  | 0,56 |
| морковь |  | 10 | 0,13 | 0,02 | 2 | 2,1 |  | 2,25 |  |  | 5,1 | 5,8 | 1,4 | 0,13 |
| яйцо |  | 10 | 2 | 0,8 | 10,03 | 29,2 | 0,01 |  | 0,02 | 2 | 3,3 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| масло сливочное |  | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  | 0,125 | 0,03 |  | 2,4 | 3,5 |  | 0,7 |
| сметана | **10** |  | 0,3 | 1,5 | 0,32 | 8 | 0,04 | 2,25 | 0,02 |  | 8,6 | 0,9 | 23 | 0,01 |
| **Шницель № 267** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6,2 | 0,8 | 0,02 |
| горбуша |  | 86 | 10,27 | 7 |  | 192 | 0,21 |  |  | 0,99 | 9,81 | 238 |  | 1,09 |
| яйцо |  | 11 | 0.2 | 0,21 | 1,32 | 7,96 | 0.04 |  |  |  | 0,1 | 19,8 | 52 | 0,94 |
| лук репчатый |  | 5 | 0,07 |  | 0,5 | 2,1 |  | 1,258 | 0,048 |  | 1,52 | 20,3 |  | 0,23 |
| масло растительное |  | 7 |  | 7 |  | 44 |  |  | 0,15 | 2,5 |  | 174 | 0,9 | 0,7 |
| **капуста тушеная № 321** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 32,55 | 0,06 |  |
| капуста |  | 200 | 3,24 |  | 15,8 | 28,6 | 0,04 | 6,42 |  |  | 86,4 | 2,5 | 28,8 | 0,8 |
| морковь |  | 15 | 0,13 |  | 1,72 | 3 |  |  |  |  | 5,1 | 2,9 | 3,8 | 0,35 |
| лук репчатый |  | 6 | 0,07 |  | 0,5 | 2,05 |  | 1,258 |  |  | 1,55 | 2,9 | 0,7 | 0,3 |
| томатная паста |  | 6 |  |  | 0,38 | 1,13 |  | 2,58 |  |  |  |  |  | 0,2 |
| масло растительное |  | 7 |  | 4 |  | 24,9 |  |  |  | 2,5 |  |  |  | 0,7 |
| **компот из сухофр.№ 349** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сухофрукты** |  | 30 |  |  | 27,62 | 57,5 | 0,0287 |  | 0,075 |  |  |  |  | 0.48 |
| **сахар** |  | 15 |  |  | 10 | 38 | 0,2 | 0,04 |  |  |  |  |  | 0,34 |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 | 0,5 |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0.48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **30,87** | **34,75** | **153,59** | **955,09** | **0,7487** | **57,929** | **0,497** | **10,53** | **411,9** | **1191,1** | **230,46** | **12,16** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | **200** |  | 6,8 | 2 | 16,05 | 140 | 0,06 | 0,08 | 0,3 | 0,1 | 186 | 142,5 | 26,5 | 0,15 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 12,58 |  | 1 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| сырок глазированный | **40** |  | 2,8 | 8,2 | 20 | 177 |  |  |  |  | 75 | 60 |  |  |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **10,2** | **10,65** | **50,3** | **401** | **0,14** | **12,66** | **0,3** | **1,1** | **289,5** | **226,5** | **50,5** | **3,6** |
| **ИТОГО** |  |  | **61,87** | **67,65** | **289,79** | **2072,49** | **1,0929** | **70,739** | **0,915** | **11,7** | **1234,33** | **1809,27** | **296,62** | **17** |
| **ВТОРНИК 12** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет № 210** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  | 62 | 6,25 | 14,95 | 0,91 | 165 | 0,07 |  | 0,032 |  | 71,5 | 350 | 15,6 | 0,325 |
| молоко |  | 38 | 1,68 | 1,92 | 2,82 | 35 | 0,02 | 0,78 |  |  | 72 | 56 | 8,4 | 0,04 |
| масло сливочное |  | 4 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| Лечо | **50** |  | 25 | 2,45 | 2,5 | 34,5 | 0,01 | 3,9 | 0 | 1,2 | 13 | 14,5 | 7,5 | 0,35 |
| масло сливочное | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| батон | **60** |  | 1,95 | 0,75 | 12,5 | 65,5 | 0,04 |  |  |  | 5,5 | 21,25 |  | 0,825 |
| **Кофейный нап. с мол.№379** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кофейный напиток |  | 4 | 0,27 |  | 1,2 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 | 0,04 | 1,3 | 0,1 |  | 124 | 92 | 14 | 0,06 |
| сахар |  | 10 |  |  |  | 24 | 0,065 |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,06 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый № 389** | **200** |  |  |  | 9 | 90 |  |  |  |  | 34 | 23 |  |  |
| итого |  |  | **38,11** | **31,27** | **33,89** | **609** | **0,245** | **5,98** | **0,172** | **1,2** | **325,2** | **562,75** | **45,62** | **1,7** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из моркови №66** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 88 | 1,3 |  | 7,2 | 20 | 0,051 | 0,6 | 0,05 |  | 0,06 |  | 5 | 0,56 |
| масло растительное |  | 10 |  | 4,99 |  | 35 |  | 1,186 | 0,02 | 1,2 |  |  |  | 0,25 |
| сахар |  | 3 |  |  | 5 | 19 |  |  |  |  | 0,1 |  | 2,7 |  |
| **Суп с мясн.фрикад. № 104** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 33 | 6,51 | 4,6 |  | 76,3 | 0,02 |  |  |  | 223,6 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 100 | 0,81 |  | 7,8 | 42 | 0,06 | 8 |  |  | 9 | 29 | 11,5 | 0,95 |
| морковь |  | 10 | 0,16 |  | 2,9 | 2,4 |  |  | 0,25 |  | 14,4 | 9,3 | 4,8 | 0,25 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,17 |  | 1,1 | 3,28 |  | 1,25 | 0,125 |  | 1,55 | 17,2 |  | 0,56 |
| яйцо |  | 4 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 | 0,0275 | 0,6 |  |  | 5,1 | 5,8 | 1,4 | 0,47 |
| масло растительное |  | 3 |  | 3 | 0,1 | 33 |  |  | 0,02 |  | 3,3 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| **Печень по-Строганновски№255** | **100/50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,4 |  |  |  |
| печень говяжья |  | 90 | 2,05 | 17,3 |  | 107 | 0,23 |  | 0,03 | 1 | 8,6 | 0,9 | 23 | 1,95 |
| масло растительное |  | 10 | 0,7 |  | 12 | 16 |  |  |  | 2,78 | 223,6 | 6,2 | 18,1 | 0,92 |
| сметана |  | 10 | 0,49 |  | 5,31 | 13 |  | 2,58 | 0,012 |  | 9 | 238 |  | 0,56 |
| лук репчатый |  | 6 | 0,3 | 0,1 | 10 | 13,4 | 0,01 |  |  |  | 14,4 | 19,8 | 52 | 1,94 |
| масло сливочное |  | 5 |  | 4,99 |  | 14,95 |  |  |  | 2,67 | 1,55 | 20,3 | 3,7 | 0,35 |
| мука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка отварная № 302** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа гречневая |  | 168 | 6 |  | 32,6 | 160 | 0,02 | 46 | 0,018 | 2,6 | 9 | 32,55 | 2,6 | 1,09 |
| масло сливочное |  | 30 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 13,02 | 0,024 | 2,8 | 0,01 |  | 144 | 2,5 | 1,5 | 0,18 |
| **компот из сухофр.№ 349** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сухофрукты** |  | 30 |  |  | 27,62 | 57,5 | 0,28 |  | 0,016 |  | 3,3 |  | 13 | 0,24 |
| **сахар** |  | 15 |  |  | 10 | 38 | 0,2 | 0,04 |  |  | 2,4 |  |  | 0,46 |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  | 8,6 |  |  |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **25,68** | **37,26** | **166,77** | **888,7** | **1,0825** | **63,116** | **0,551** | **10,73** | **709,68** | **973,35** | **225,9** | **13,64** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **чай с сахаром № 377** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 | 0,2 | 1,02 | 0,4 | 1,4 |  |  |  | 0,1 | 4,95 |  | 4,4 | 0,82 |
| сахар |  | 15 |  |  | 20 | 76 |  |  |  | 1 | 0,4 |  | 5,8 | 0,4 |
| сырок творожный | **100** |  | 6,1 | 15 | 16 | 320 | 0,03 | 0,5 |  |  | 154 | 240 | 14,9 | 0,4 |
| Йодированная саль | **7** | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **6,3** | **16,02** | **36,4** | **397,4** | **0,03** | **0,5** | **0** | **1,1** | **159,35** | **240** | **25,1** | **1,62** |
| **ИТОГО** |  |  | **70,09** | **84,55** | **237,06** | **1895,1** | **1,3575** | **69,596** | **0,723** | **13,03** | **1194,23** | **1776,1** | **296,62** | **16,96** |
| **СРЕДА 13** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сырники № 219** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| творог |  | 180 | 10,25 | 7,55 | 3,52 | 118,8 | 0,02 | 3,58 |  | 1,56 | 189 | 271,35 | 29,7 | 0,58 |
| яйцо |  | 6 | 16 | 0,29 | 0,04 | 9,42 |  |  | 0,02 | 0,56 | 8 | 50 | 3,24 | 0,16 |
| сахар |  | 20 |  |  | 2,5 | 9,5 |  |  |  |  | 0,05 |  | 0,01 |  |
| масло сливочное |  | 6 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,002 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| мука |  | 26 | 0,6 | 0,24 | 18 | 73,48 | 0,09 |  |  |  | 3,69 | 0,26 |  | 0,26 |
| молоко сгущеное | **35** |  | 2,8 | 9,25 | 14,8 | 20,03 | 0,076 | 1,0475 | 0,1 | 0,02 | 0,35 |  | 1,2 | 0,02 |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 6,2 | 0,13 | 66 |  |  | 0,01 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| батон | **60** | 40 | 2,8 | 0,8 | 20,4 | 90 | 0,02 |  |  | 0,4 | 7,6 | 0,2 |  | 0,6 |
| **Какао с мол.№ 382** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 4,2 | 4,8 | 7,5 | 87 | 0,04 |  | 0,01 |  | 180 | 138 |  | 0,9 |
| какао порошок |  | 4 | 1 |  | 0,8 | 3,4 |  |  | 0,001 |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 20 |  |  | 20 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый № 389** | **200** |  |  |  | 9 | 90 |  |  |  |  | 34 | 23 |  |  |
| итого |  |  | **37,81** | **33,13** | **96,82** | **708,63** | **0,246** | **4,6275** | **0,143** | **2,54** | **427,89** | **488,81** | **35,81** | **2,56** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих овощей № 29** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий |  | 48 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 9,95 | 0,03 | 12,5 | 0,18 | 0,2 | 7 | 0,25 | 10 | 0,45 |
| огурцы свежие |  | 35 |  |  | 3,21 | 5 | 0,008 | 3,5 | 0,25 |  |  |  |  | 0,15 |
| лук репчатый |  | 12 |  |  |  | 2 | 2,258 |  |  |  | 1,55 | 2 | 12,6 | 0,76 |
| масло растительное |  | 5 |  | 4,99 |  | 45 |  |  |  | 2,5 |  |  |  | 0,91 |
| **Борщ со сметаной №81** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,99 |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 25 | 4,65 | 4 |  | 48 | 0,01 |  |  |  | 123 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 20 | 1 | 0,02 | 1 | 45 | 0,6 | 6 |  | 0,01 | 9 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| капуста свежая |  | 20 | 0,54 |  | 1,41 | 7,1 | 0,01 | 10 | 0,02 | 0,04 | 14,4 | 9,3 | 4,8 | 0,56 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,14 |  | 0,95 | 3,5 |  | 2,258 |  |  | 1,55 | 17,2 |  | 0,56 |
| свекла |  | 17 |  |  |  |  |  | 1,58 | 0,002 | 0,99 | 5,1 | 5,8 | 1,4 | 0,23 |
| морковь |  | 10 | 0,13 | 0,02 | 2 | 3,1 |  | 0,5 |  |  |  | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| томатная паста |  | 7 | 0,09 |  | 0,26 | 1,15 |  | 3,5 | 0,119 | 0,01 | 2,4 | 3,5 |  | 0,25 |
| масло растительное |  | 5 | 0,02 | 1,5 | 10,03 | 16,3 |  |  | 0,01 |  | 0,72 | 0,9 | 23 | 0,01 |
| Сметана | **10** |  | 0,3 | 1,5 | 10,32 | 8 | 0,04 | 2,68 |  |  | 8,6 | 6,2 | 1,6 | 0,02 |
| **Тефтели из рыбы №239** | **120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 238 |  |  |
| горбуша |  | 111 | 10,27 | 7 |  | 192 | 0,11 |  | 0,01 | 0,99 | 223,6 | 19,8 | 52 | 1,94 |
| рис |  | 7 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,001 |  | 9 | 20,3 |  | 0,02 |
| лук репчатый |  | 14 |  |  | 10,5 | 2,05 |  | 2,258 |  | 0,01 |  | 174 | 1,9 | 0,4 |
| мука |  | 4 | 0,3 | 0,1 | 10 | 13,4 | 0,1 |  |  |  | 1,55 | 32,55 | 1,6 | 0,12 |
| масло растительное |  | 11 |  |  | 0,64 | 3,55 |  | 3,5 |  |  | 5,1 | 2,5 |  | 0,2 |
| **Картофель пюре № 312** | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,9 |  |  |
| картофель |  | 69 | 0,7 | 0,06 | 13 | 138 | 0,01 | 1,358 |  | 0,01 | 2,4 | 140,4 |  | 0,76 |
| молоко |  | 7 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,025 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель фруктовый № 350** | **200** | 25 | 0,02 |  | 32,08 | 88 |  |  |  | 0,99 |  | 5 |  | 0,03 |
| кисель |  | 10 |  |  | 19,98 | 38 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,42 |
| сахар |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  | 0,01 |  |  |  |  |
| **витамин С** |  |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  | 0,1 |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **24,62** | **28,36** | **161,94** | **1018,1** | **3,336** | **49,694** | **0,717** | **7,23** | **443,29** | **1304,4** | **208,6** | **11,17** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| снежок | **200** |  | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 0,4 | 282 | 0,2 | 30 | 0,2 |
| вафли | **40** |  | 0,4 | 5,7 | 22,6 | 148 | 0.01 |  |  | 0,56 | 2,8 | 11,55 | 1,7 | 0,17 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 15,3 | 0,035 | 1 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **6,4** | **11,15** | **58,45** | **390** | **0,14** | **17,1** | **0,075** | **1,96** | **313,3** | **35,75** | **55,7** | **3,82** |
| **ИТОГО** |  |  | **68,83** | **72,64** | **317,21** | **2116,73** | **3,722** | **71,4215** | **0,935** | **11,73** | **1184,48** | **1828,96** | **300,11** | **17,55** |
| **ЧЕТВЕРГ 14** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочн.рисовый №121** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 140 | 4,2 | 5,4 | 7,05 | 87 | 0,06 | 1,5 | 0,02 | 0,01 | 182 | 138 |  |  |
| рис |  | 12 | 0,7 |  | 12 | 16 |  |  |  |  | 0,8 | 0,1 | 5 | 0,1 |
| сахар |  | 2 |  |  | 7,98 | 30,3 |  |  |  |  | 0,16 |  |  | 0,02 |
| масло сливочное |  | 2 | 0,06 | 5,08 | 0,13 | 53 |  |  | 0,03 |  | 1,9 | 2,4 | 1,4 | 0,02 |
| Масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 | 0,99 | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| батон | **60** |  | 2,8 | 0,8 | 20,4 | 90 | 0,076 | 0,4 | 0,02 |  | 0,02 | 0,06 |  |  |
| сыр | **20** |  | 4,1 | 4 |  | 70,4 | 0,0208 |  |  | 0,01 | 0,06 |  | 1,6 | 0,02 |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  | 0,04 | 1,4 | 0,0459 |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  |  |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 12,5 |  | 0,01 | 4 | 2,2 |  |  |
| **Яйцо отварное №209** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок томатный №389 | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,242 |  | 0,18 | 0,99 | 0,08 | 0,12 |  | 0,02 |
| итого |  |  | **16,84** | **25,28** | **77,45** | **613,2** | **0,4447** | **14,4** | **0,27** | **2,01** | **191,82** | **145,88** | **9,6** | **0,2** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат овощной с морс.капуст. №45** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морская капуста |  | 15 | 0,54 |  | 1,41 | 17,1 | 0,01 | 12,58 | 0,03 | 1,67 | 182 | 9,3 | 4,8 | 0,56 |
| капуста свежая |  | 15 | 0,33 |  | 0,8 | 4,43 | 0,01 | 6,48 | 0,02 | 0,03 | 0,8 | 6,02 | 2,03 | 0,45 |
| картофель |  | 50 | 0,6 |  | 4,89 | 48 | 0,04 |  | 0,02 | 0,25 | 0,16 | 17,4 | 6,9 | 0,28 |
| лук репчатый |  | 13 |  |  | 2 | 8,2 |  | 2,58 | 0,0125 | 0,02 | 1,9 | 11,6 | 2,8 | 0,89 |
| масло растительное |  | 5 |  | 4,99 |  |  |  | 2,5 |  | 0,99 | 2,4 |  | 1 | 0,24 |
| **суп с клецками № 108** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  | 44 | 9 | 10,1 | 0 | 120 | 0,03 |  |  | 0,26 | 182 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 100 | 0,81 |  | 7,8 | 42 | 0,06 | 8,56 |  |  | 10,84 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| морковь |  | 10 | 0,06 |  | 0,36 | 1,5 |  | 1,61 | 0,025 |  | 10,16 | 9,3 | 4,8 | 0,34 |
| лук репчатый |  | 10 |  |  | 2 | 8,2 |  | 2,58 |  | 1,05 | 25,78 | 17,2 | 2,1 | 0,56 |
| яйцо |  | 3 | 0,04 | 4 | 0,1 | 33 |  |  | 0,2 |  | 2,4 | 5,8 | 1,4 | 0,12 |
| масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,07 |
| **Рагу из птицы №289** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясо курицы |  | 82 | 18,2 | 3,4 |  | 238 | 0,07 | 1,8 | 0,07 |  | 182 | 490 | 38 | 1,29 |
| масло сливочное |  | 3 | 0,04 | 4 | 12 | 33 |  |  | 0,02 | 0,99 | 10,8 | 0,9 | 23 | 0,01 |
| картофель |  | 91 | 0,81 |  | 7,8 | 42 | 0,06 | 8,56 |  |  | 25,67 | 6,2 | 1,8 | 0,02 |
| морковь |  | 19 | 0,72 |  | 11,16 | 4,8 |  | 1,61 | 0,025 | 0,01 | 21,9 | 238 | 1,2 | 0,87 |
| лук репчатый |  | 11 |  |  | 2 | 8,2 |  | 2,58 | 0,012 | 0,03 | 2,4 | 19,8 | 52 | 1,12 |
| томатная паста |  | 7 |  |  | 10,38 | 2,13 |  | 1,58 | 0,09 | 0,02 |  | 20,3 | 1,8 | 0,57 |
| мука |  | 2 | 0,3 | 0,1 | 18 | 10,2 | 0,01 |  |  | 1,02 | 182 | 100 | 1,9 | 0,12 |
| масло растительное |  | 5 |  | 4,99 |  | 44,95 |  |  |  | 0,01 | 10,56 | 32,55 | 1,6 | 0,34 |
| **компот из сухофр.№ 349** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сухофрукты** |  | 30 |  |  | 27,62 | 57,5 | 0,028 |  | 0,075 |  | 12,78 | 2,9 | 12 | 0,48 |
| **сахар** |  | 15 |  |  | 10 | 38 | 0,2 | 0,04 |  | 0,99 | 22,4 |  | 11 | 0,23 |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 | 0,13 |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **37,45** | **32,65** | **162,52** | **978,21** | **0,678** | **53,12** | **0,5995** | **7,82** | **914,67** | **1602,57** | **264,43** | **11,98** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | **200** |  | 5,6 | 6,4 | 18 | 168 | 0,14 | 0,25 | 0,018 | 1,28 | 10,08 | 0,2 | 1,4 | 1,4 |
| печенье | **30** |  | 2,1 | 2,7 | 22,2 | 145,1 | 0,087 | 0,9 | 0,027 | 0,6 | 12,98 | 0,2 | 1,69 | 0 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 2,01 |  | 0,25 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **8,3** | **9,55** | **54,45** | **397,1** | **0,307** | **3,16** | **0,045** | **2,13** | **51,56** | **24,4** | **27,09** | **4,85** |
| **ИТОГО** |  |  | **62,59** | **67,48** | **294,42** | **2031,78** | **1,4297** | **70,68** | **0,9145** | **11,96** | **1158,05** | **1772,85** | **301,12** | **17,03** |
| **ПЯТНИЦА 15** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочн.овсяный №121** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 63 | 4,44 | 0,73 | 60,8 | 139,14 | 0,13 |  |  | 1,67 | 14,76 | 70,52 | 4,12 |  |
| овсянка |  | 156 | 3,1 | 3,52 | 5,2 | 63,8 | 0,04 | 1,43 | 0,01 | 0,03 | 133 | 99 | 15,4 |  |
| сахар |  | 4 |  |  | 4,99 | 19 |  |  |  | 0,25 | 0,1 |  |  |  |
| масло сливочное |  | 12 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 |  |  |  | 0,02 | 2,75 | 9,6 | 1,6 |  |
| Масло сливочное |  | 5 |  | 5,99 |  | 89,9 |  |  |  | 0,99 |  |  |  |  |
| батон |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| сыр | **35** |  | 2,52 | 2,5 | 20,3 | 126 |  | 0,37 |  |  | 107,45 | 106 | 11,9 | 0,07 |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  | 0,04 | 1,4 | 0,049 |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  |  |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 12,58 |  |  | 4 | 2,2 |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый № 389** | **200** |  |  |  | 9 | 90 |  |  |  |  | 34 | 23 |  |  |
| итого |  |  | **11,67** | **17,31** | **120,78** | **681,19** | **0,219** | **14,38** | **0,03** | **2,96** | **298,86** | **313,32** | **34,62** | **0,09** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы № 52** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла |  | 95 | 1,2 | 0,08 | 7,28 | 38 |  |  |  | 0,25 | 182 | 34,4 |  | 0,56 |
| лук репчатый |  | 17 |  |  | 2 | 8,2 |  | 2,58 |  | 0,02 | 0,8 | 11,6 | 2,8 |  |
| томатная паста |  | 3 |  |  | 0,19 | 1,07 |  | 2,5 | 0,03 |  | 0,16 |  |  |  |
| масло растительное |  | 5 |  | 3,99 |  | 45 |  |  | 0,02 | 2,5 | 1,9 |  |  |  |
| **Суп с сайрой (кеты, минтая )№ 106** | **250** |  |  |  |  |  |  |  | 0,02 |  | 2,4 |  |  |  |
| сайра |  | 42 | 11,6 | 2,5 |  | 87,5 | 0,11 | 8,56 | 0,0125 | 1,67 |  | 189 | 55 | 1,25 |
| картофель |  | 66 | 0,5 | 0,1 | 4,07 | 30 | 0,04 |  |  | 0,03 | 182 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| морковь |  | 10 | 0,08 | 0,01 | 0,4 | 1,8 |  | 2,58 |  |  | 10,84 | 9,3 | 4,8 | 0,87 |
| лук репчатый |  | 12 |  |  | 0,5 | 2,05 |  | 8,56 |  | 0,02 | 10,16 | 17,2 |  | 0,56 |
| масло сливочное |  | 15 |  |  | 0,03 | 1,2 |  |  |  |  | 25,78 | 5,8 | 1,4 | 0,34 |
| томатная паста |  | 5 | 0,09 |  | 0,26 | 1,15 |  |  |  |  | 0,8 | 3,5 |  |  |
| **Котлета из говяд.№268** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 0,2 |  | 0,16 | 0,9 | 23 |  |
| говядина |  | 86 | 6,76 | 4,84 |  | 138,38 | 0,4 | 1,61 |  | 1,89 | 1,9 | 490 | 1,8 | 1,94 |
| лук репчатый |  | 5 |  |  |  | 2 |  | 2,58 | 0,07 |  | 2,4 | 238 | 1,6 | 0,34 |
| масло сливочное |  | 7 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  |  | 19,8 | 52 | 1,94 |
| **Макароны отварные№203** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 182 |  |  |  |
| макаронные изделия |  | 68 | 6,3 | 0,9 | 23,9 | 167 | 0,09 |  |  |  | 10,84 | 174 | 1,9 | 0,3 |
| масло сливочное |  | 9 |  | 3,67 | 0,1 | 33 | 0,015 |  |  |  | 10,16 | 12 | 1,6 | 1,5 |
| **сок томатный №389** | **200** |  |  |  | 10 | 90 |  | 8,04 | 0,058 |  | 25,78 | 2,5 | 26,4 |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 2,9 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **32,61** | **21,16** | **93,06** | **929,35** | **0,815** | **37,01** | **0,4305** | **6,86** | **675,8** | **1291,9** | **211,6** | **10,95** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко умница | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,186 |  | 0,08 | 0,12 |  | 0,02 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 12,5 |  | 1 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| **Пирожок печеный с повид.№ 410** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  | 30 | 2,22 | 0,36 | 30,4 | 49,57 | 0,075 | 2,06 |  |  | 0,6 | 45 | 3,6 | 0,35 |
| дрожжи |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 1,7 |  |
| молоко |  | 110 | 3,1 | 3,52 | 5,2 | 43,8 | 0,0133 | 1,4 | 0,025 | 1,25 | 0,04 | 0,01 | 8,1 | 0,99 |
| сахар |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,6 |  |
| яйцо |  | 2 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 | 0,175 | 0,6 |  |  |  | 45 | 1,5 | 0,96 |
| повидло |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 | 1,9 |  |
| масло растительное |  | 2 |  | 9,99 |  | 39,9 |  |  |  |  |  | 67 | 5 |  |
| масло сливочное |  | 2 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **10,63** | **24,89** | **59,38** | **412,12** | **0,3675** | **16,56** | **0,411** | **2,25** | **31,62** | **210,13** | **50** | **5,79** |
| **ИТОГО** |  |  | **66,43** | **69,24** | **273,22** | **2022,7** | **1,40** | **67,95** | **0,87** | **12,07** | **1006,28** | **1815,4** | **296,22** | **16,83** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 16** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Макароны с сыром № 204** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия |  | 70 | 7,28 | 0,77 | 48,79 | 157 |  | 1,43 |  | 0,48 | 13,3 | 60,9 | 1,7 | 0,12 |
| сыр |  | 20 | 4,2 | 5,36 |  | 70,4 | 0,01 | 1,05 | 0,02 |  | 208 | 108 | 3,6 |  |
| масло сливочное |  | 5 |  | 7,3 | 0,13 | 66 |  |  | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 1,5 |  |
| батон | **60** |  | 1,95 | 0,75 | 12,5 | 65.5 | 0,04 |  |  |  | 5,5 | 21,25 | 2,9 |  |
| масло сливочное | **10** |  | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,1 | 0,02 | 2,4 | 3 | 1,98 | 0,02 |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  | 0,37 |  | 0,99 |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  | 1,5 | 0,23 |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 12,58 |  |  | 4 | 2,2 | 1,8 | 0,45 |
| конфеты шоколадные | **10** |  | 0,6 | 1,5 | 5,24 | 53 |  |  |  |  | 19,9 | 24,1 | 3,7 | 0,13 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок томатный №389 | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,018 |  | 0,08 | 0,12 | 7,2 | 0,02 |
| итого |  |  | **19,01** | **25,68** | **96,51** | **611,5** | **0,0742** | **15,43** | **0,178** | **1,52** | **255,98** | **222,57** | **25,88** | **0,97** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Огурец консервированный** |  | 60 | 0,25 |  | 8 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **Суп с гречневой крупой№101** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 25 | 4,65 | 4 |  | 54,5 |  | 2,58 | 0,01 |  | 182 | 490 | 55 | 1,94 |
| крупа гречневая |  | 20 | 16,8 | 0,01 | 3,12 | 25,92 | 0,01 | 2,5 |  | 0,4 | 0,8 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,14 |  | 0,95 | 3,5 |  | 2,69 |  |  | 0,16 | 9,3 | 4,8 | 0,23 |
| морковь |  | 10 | 0,13 | 0,02 | 2 | 3,1 |  |  |  |  | 1,9 | 17,2 | 3,5 | 0,56 |
| картофель |  | 75 | 0,8 | 0,48 | 6,52 | 42 | 0,05 | 8,56 |  | 0,27 | 2,4 | 5,8 | 1,4 | 0,67 |
| масло растительное |  | 5 |  | 3 | 0,1 | 33 |  |  | 0,02 |  |  | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| **Оладьи с кальмара №234** | **100** |  |  |  |  |  |  | 2,58 |  |  | 182 |  |  |  |
| кальмар |  | 135 | 2,3 | 5,67 |  | 148 | 0,18 | 8,56 |  |  | 0,8 | 215 | 23 | 1,12 |
| мука |  | 20 | 2,12 | 0,44 | 17,4 | 13,2 | 0,72 |  |  |  | 0,16 | 6,2 | 0,8 | 0,02 |
| яйцо |  | 8 | 2 | 0,11 |  | 17 | 0,02 | 1,8 | 0,04 |  | 1,9 | 123 | 2,7 | 0,23 |
| морковь |  | 12 | 0,36 |  | 0,58 | 2,4 |  | 2,98 | 0,065 |  | 2,4 | 19,8 | 52 | 1,94 |
| мука |  | 4 | 0,15 | 0,5 | 5 | 11,7 | 0,01 |  |  |  |  | 20,3 | 4,7 | 0,06 |
| масло растительное |  | 10 |  | 8,98 |  | 64,95 |  | 1,61 |  | 0,78 | 182 | 174 | 1,9 | 0,25 |
| **Картофель пюре № 312** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10,84 | 32,55 | 1,6 |  |
| картофель |  | 168 | 6 |  | 32,6 | 160 | 0,02 | 2,58 | 0,18 | 0,69 | 10,16 | 2,5 | 15,1 | 0,97 |
| молоко |  | 30 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 13,02 | 0,024 | 1,59 | 0,01 |  | 25,78 | 29 | 1,8 | 0,18 |
| масло сливочное |  | 9 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  | 2,4 | 20 | 1,6 | 0,02 |
| крмпот из шиповника №388 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 4,89 | 0,2 | 8 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 | 8,04 |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **43,34** | **29,12** | **131,54** | **970,29** | **1,214** | **50,96** | **0,725** | **10,62** | **645,42** | **1298,25** | **221** | **11,61** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | **200** |  | 6,8 | 2 | 16,05 | 140 | 0,06 | 0,25 | 0,03 | 0,1 | 186 | 142,5 | 26,5 | 0,15 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 0,9 |  | 0,25 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| сырок глазированный | **40** |  | 2,8 | 8,2 | 20 | 177 |  | 2,01 |  |  | 75 | 120 | 5,1 | 0,78 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **10,2** | **10,65** | **50,3** | **401** | **0,14** | **3,16** | **0,03** | **0,35** | **289,5** | **286,5** | **55,6** | **4,38** |
| **ИТОГО** |  |  | **67,78** | **67,5** | **277,38** | **2039,49** | **1,4282** | **69,55** | **0,933** | **12,49** | **1190,9** | **1807,32** | **302,48** | **16,96** |
| **ВТОРНИК 17** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **каша мол пшеничн№173** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 140 | 4,2 | 5,4 | 7,05 | 87 | 0,06 | 1,5 | 0,02 | 0,29 | 182 | 138 |  | 0,09 |
| пшеничка |  | 32 | 2,1 | 0,3 | 1,3 | 69 | 0,03 |  |  |  | 2,4 | 45 | 15 | 0,3 |
| сахар |  | 2 |  |  | 7,98 | 30,3 |  |  |  | 0,16 | 0,16 |  |  | 0,02 |
| масло сливочное |  | 2 | 0,06 | 5,08 | 0,13 | 53 |  |  | 0,03 |  | 1,9 | 2,4 | 1,4 | 0,02 |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,1 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| Сыр | **20** |  | 4,1 | 4 |  | 70,4 | 0,0208 |  |  |  | 0,06 |  | 1,6 | 0,02 |
| батон | **60** |  | 2,8 | 0,8 | 20,4 | 90 | 0,076 | 0,4 | 0,2 | 0,04 | 0,02 | 0,06 |  |  |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,6 |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 12,58 |  |  | 4 | 2,2 | 1,2 | 0,06 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый №389 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 0,2 | 0,02 | 0,08 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| итого |  |  | **15,24** | **19,78** | **67,31** | **633,8** | **0,2068** | **14,68** | **0,37** | **0,57** | **207,34** | **193,46** | **28,8** | **1,13** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Винигрет № 67** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  | 22 | 1 |  | 4,1 | 20 |  | 5 |  | 0,1 | 182 | 14,05 | 6,05 | 0,25 |
| морковь |  | 10 | 0,26 |  | 1,44 | 4 |  |  |  |  | 0,8 | 11 | 7,6 | 0,14 |
| масло растительное |  | 10 |  | 5 |  | 44,95 |  |  |  |  | 0,16 |  | 1,9 | 0,23 |
| лук репчатый |  | 15 | 0,14 |  | 0,91 | 4,1 |  |  |  |  | 1,9 | 57 | 1,4 | 0,56 |
| свекла |  | 15 | 0,11 |  | 0,67 | 3 | 0,275 |  | 0,0351 | 1,5 | 2,4 | 45 |  | 0,61 |
| горошек консерв. |  | 11 | 0,48 | 0,9 | 6 | 3 | 0,03 | 8,3 |  | 3,15 |  | 0,1 | 1,1 | 0,02 |
| капуста |  | 21 | 0,34 | 0,02 | 0,78 | 4,41 | 0,01 | 7,14 |  | 0,42 |  | 5,04 | 2,51 | 0,36 |
| огурцы консервированные |  | 15 |  |  |  | 1,2 |  | 0,45 |  |  | 182 |  | 1,8 |  |
| **Суп фасолевый с мясом № 102** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,8 |  |  |  |
| мясо говядина |  | 28 | 3,72 | 2,2 |  | 43 | 0,02 |  |  |  | 0,16 | 490 | 55 | 1,94 |
| фасоль |  | 17 | 2,25 | 1,75 |  | 23 |  |  | 0,02 | 3,15 | 1,9 | 238 | 11,5 | 1,23 |
| лук репчатый |  | 22 | 0,21 |  | 1,36 | 6,15 |  | 8,3 |  |  | 2,4 | 9,3 | 4,8 | 0,23 |
| морковь |  | 15 |  |  | 0,6 | 2,4 |  | 7,14 |  |  |  | 17,2 | 2,9 | 0,56 |
| картофель |  | 66 | 0,6 |  | 4,89 | 32 | 0,04 | 0,45 |  |  | 182 | 5,8 | 1,4 | 0,49 |
| томатная паста |  | 6 | 0,22 |  | 0,64 | 3,55 |  |  |  |  | 0,8 | 55 | 3,8 | 0,07 |
| масло сливочное |  | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,2 |  | 0,16 | 0,35 | 2,8 | 0,21 |
| сметана |  | 14 | 0,19 | 1,4 | 0,22 | 14,42 |  | 0,07 |  |  | 1,9 | 13 | 23 | 0,41 |
| **Курица отварная № 288** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,4 |  |  |  |
| морковь |  | 2 |  |  |  |  |  | 8,3 |  |  |  |  | 1,6 | 0,24 |
| мясо курицы |  | 143 | 18,2 | 3,4 |  | 138 | 0,07 | 7,14 | 0,089 | 1,5 |  | 231 | 52 | 1,94 |
| **Рис отварной № 304** | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10,84 |  |  |  |
| масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 39 |  |  | 0,07 |  | 10,16 | 15 | 1,9 | 0,23 |
| рис |  | 54 | 3,5 | 0,5 | 52,7 | 145 | 0,02 |  |  |  | 25,78 | 75 | 1,6 | 0,23 |
| **компот из сухофр.№ 349** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,4 |  |  |  |
| **сухофрукты** |  | 30 |  |  | 27,62 | 57,5 | 0,187 |  | 0,054 |  | 14 |  |  | 0,48 |
| **сахар** |  | 15 |  |  | 10 | 38 | 0,2 | 0,04 |  |  | 9,72 |  | 1,6 | 0,56 |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  | 10,16 |  |  | 0,23 |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 25,78 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,49 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **37,34** | **23,84** | **156,32** | **909,68** | **1,012** | **52,39** | **0,4681** | **10,31** | **686,62** | **1378,14** | **214,06** | **12,12** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | **200** |  | 5,6 | 6,4 | 8 | 168 | 0,08 | 0,25 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| печенье | **30** |  | 2,1 | 2,7 | 22,2 | 145,1 | 0,03 | 0,9 | 0 | 0,9 | 8,7 | 27 | 6 | 0,2 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 2,01 | 0,0152 | 1 | 28,5 | 24 | 24 | 3,45 |
| Йодированная соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **8,3** | **9,55** | **44,45** | **397,1** | **0,19** | **3,16** | **0,0552** | **1,9** | **277,2** | **231** | **58** | **3,85** |
| **ИТОГО** |  |  | **67,51** | **67,45** | **276,54** | **2011,98** | **1,4088** | **70,23** | **0,8933** | **12,78** | **1171,16** | **1802,6** | **300,86** | **17,1** |
| **СРЕДА 18** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка с творогом №223** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| творог |  | 186 | 6,34 | 6 | 3,8 | 188 |  | 0,68 |  | 0,97 | 201 | 293 | 31,28 | 0,54 |
| крупа манная |  | 13 | 1,13 |  | 7,33 | 22,6 | 0,01 |  |  |  | 2 | 8 | 12,2 | 0,23 |
| сахар |  | 13 |  |  | 5 | 19 |  |  |  |  | 0,12 |  | 1,9 | 0,57 |
| масло сливочное |  | 6 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| яйцо |  | 6 | 6 | 0,57 |  | 8,5 | 0,01 |  | 0,02 |  | 2,75 | 9,6 | 0,6 | 0,12 |
| Молоко сгущеное | **35** |  | 2,8 | 9,25 | 64,8 | 0,03 | 0,076 | 1,74 | 0,01 | 0,02 | 0,35 |  | 0,02 | 0,02 |
| батон | **60** |  | 1,95 | 0,75 | 12,5 | 78 | 0,04 |  |  |  | 5,5 | 21,25 | 2,1 | 0,12 |
| масло сливочное | **10** |  |  | 2,3 | 0,13 | 66,1 |  |  | 0,04 |  | 2,4 | 3 | 0,06 | 0,02 |
| **Чай с сах. И лим. № 377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,6 | 0,23 |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  | 1,9 | 0,12 |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 12,85 |  |  | 4 | 2,2 | 0,9 | 0,11 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый №389 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 0,2 | 0,02 | 0,48 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| итого |  |  | **20,2** | **23,07** | **124,01** | **616,33** | **0,156** | **15,47** | **0,11** | **1,47** | **234,92** | **342,85** | **60,62** | **2,1** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Икра кабачковая №73** | **100** |  | 1,3 | 4,89 | 5 | 69 | 0,03 | 7,8 | 0 | 2,4 | 26 | 29 | 15 | 0,7 |
| **Суп с мясн.фрикад. №104** | **250** |  |  |  |  |  |  |  | 0,081 |  |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 33 | 6,51 | 4,6 |  | 76,3 | 0,02 |  |  |  | 182 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 100 | 0,81 |  | 7,8 | 42 | 0,06 | 8 | 0,01 | 0,72 | 0,8 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| морковь |  | 10 | 0,16 |  | 2,9 | 2,4 |  | 8,3 |  |  | 0,16 | 9,3 | 4,8 | 0,12 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,17 |  | 1,1 | 3,28 |  | 7,14 | 0,18 | 0,58 | 1,9 | 17,2 | 1,7 | 0,56 |
| яйцо |  | 4 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 | 0,275 | 0,45 | 0,01 |  | 2,4 | 58 | 1,4 | 0,23 |
| масло растительное |  | 3 |  | 3 | 0,1 | 33 |  |  | 0,01 |  | 1,15 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| **Гуляш мясной № 260** | **110** |  |  |  |  |  |  |  | 0,018 | 0,27 |  |  |  |  |
| мясо говядина |  | 103 | 6,03 | 3,7 |  | 105 |  |  |  |  | 182 | 271 | 23 | 1,56 |
| масло сливочное |  | 9 |  | 5 |  | 44,95 |  |  |  |  | 0,8 | 6,2 | 1,8 | 0,02 |
| лук репчатый |  | 20 | 0,19 | 1,4 | 0,22 | 4,42 |  | 0,07 | 0,18 |  | 0,16 | 23 |  | 0,31 |
| мука |  | 15 | 0,17 |  | 1,1 | 3,28 |  | 8,3 | 0,01 | 0,23 | 1,9 | 19,8 | 5,2 | 1,94 |
| томатная паста |  | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  | 6,14 | 0,01 |  | 2,4 | 20,3 |  | 0,02 |
| масло растит |  | 10 |  | 3,99 |  | 45 |  | 0,45 |  | 0,125 |  | 275 | 1,9 |  |
| бульон |  | 10 | 2,06 | 0,22 | 13,7 | 16,6 | 0,36 | 3,2 |  |  | 0,03 | 32,55 | 1,6 | 1,17 |
| **Гороховое пюре №199** | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горох |  | 75 | 12 | 2,5 | 18 | 151 | 0,14 |  |  |  | 142 | 2,9 | 27,2 | 1 |
| масло сливочное |  | 10 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,18 |  | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| компот из сухофр.№ 349 | **200** |  | 1 | 0,2 | 10 | 90 | 0,02 | 1,58 | 0,021 | 4,78 | 14 | 2,8 | 8 |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0,48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **37,19** | **39,14** | **104,38** | **1043,08** | **1,065** | **51,43** | **0,71** | **9,585** | **585,82** | **1390,85** | **191,3** | **11,01** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| снежок | **200** |  | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 |  | 282 | 25 | 30 | 0,2 |
| вафли | **40** |  | 0,4 | 5,7 | 22,6 | 148 | 0.01 |  |  |  | 2,8 | 15,45 | 1,7 | 0,17 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 2,01 | 0,015 | 1 | 28,5 | 24 | 17 | 3,45 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **6,4** | **11,15** | **58,45** | **390** | **0,14** | **3,81** | **0,055** | **1** | **313,3** | **64,45** | **48,7** | **3,82** |
| **ИТОГО** |  |  | **73,54** | **77,69** | **277,52** | **2031,81** | **1,361** | **70,71** | **0,875** | **12,055** | **1134,04** | **1798,15** | **300,62** | **16,93** |
| **ЧЕТВЕРГ 19** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сосиска в тесте №420** | **100** |  | 4,44 | 2 |  | 125 |  |  |  |  | 16,1 | 146,3 | 2,45 |  |
| мука |  | 40 | 2,22 | 0,36 | 30,4 | 49,57 | 0,0725 | 2,06 |  | 0,56 | 0,6 |  |  | 0,35 |
| сахар |  | 3 |  |  | 4,99 | 19 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  | 2 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 | 0,02 | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| яйцо |  | 3 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 | 0,175 | 0,6 |  |  |  |  | 1,5 | 0,96 |
| молоко |  | 20 | 3,1 | 3,52 | 5,2 | 43,8 | 0,133 | 1,54 |  | 0,43 | 0,04 | 0,01 | 12,1 | 0,99 |
| дрожжи |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| масло растительное |  | 3 |  | 4,99 |  | 35 |  |  |  | 1,2 |  |  | 0,9 |  |
| колбаса отварная |  | 50 | 7,22 | 6 |  | 62,5 |  |  |  |  | 8,05 | 73,15 | 1,2 | 0,12 |
| **Какао с мол.№ 382** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  | 100 | 4,2 | 4,8 | 7,5 | 87 | 0,04 |  | 0,01 | 0,67 | 180 | 138 | 1,7 | 0,9 |
| какао порошок |  | 4 | 1 |  | 0,8 | 3,4 |  |  | 0,02 |  |  |  | 2 |  |
| сахар |  | 20 |  |  | 20 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  | 1,6 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый № 389 | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,018 |  | 0,08 | 0,12 |  | 0,02 |
| итого |  |  | **26,89** | **32,24** | **78,42** | **695,12** | **0,5447** | **4,2** | **0,068** | **2,88** | **207,67** | **360,58** | **26,05** | **3,36** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат с кальмарами с раст маслом №** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кальмар, масло раст |  | 123/5 | 9 | 7,3 |  | 103,95 | 0,18 | 0,07 |  | 0,56 | 182 |  | 66 | 1 |
| картофель |  | 50 | 0,5 | 0,1 | 4,07 | 30 | 0,04 | 8,3 | 0,081 |  | 0,8 | 14,5 | 11,5 | 0,96 |
| лук репчатый |  | 12 | 0,14 |  | 0,91 | 4,1 |  | 5,28 |  | 0,02 | 0,16 | 5,8 | 4,8 | 0,23 |
| огурцы консервированные |  | 18 |  |  | 0,6 | 2,4 |  | 0,45 | 0,01 |  | 1,9 | 2 |  |  |
| **Суп вермишелев №103** | **250** |  |  |  |  |  |  | 3,2 |  | 0,43 | 2,4 |  |  |  |
| мясо говядина |  | 25 | 4,65 | 4 |  | 48 | 0,01 |  | 0,18 |  | 182 | 490 | 3,8 | 1,94 |
| картофель |  | 50 | 0,8 | 0,16 | 11,5 | 39 | 0,04 | 9 | 0,01 | 1,2 | 0,8 | 29 | 1,5 | 0,45 |
| вермишель |  | 20 | 0,56 | 0,08 | 6 | 16,5 | 0 |  | 0,01 | 0,56 | 0,16 | 9,3 | 13 | 0,16 |
| морковь |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,07 | 0,018 |  | 1,9 | 17,2 | 1,8 | 0,56 |
| лук репчатый |  | 10 | 0,21 |  | 1,36 | 6,15 |  | 8,3 |  | 0,02 | 2,4 | 5,8 | 1,9 | 0,12 |
| масло растительное |  | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 |  | 4,25 |  |  | 1,2 | 5,5 | 1,6 | 0,07 |
| чеснок |  | 2 | 0,2 |  | 0,1 | 0,92 |  | 0,45 | 0,081 | 0,43 | 1,2 | 3,5 |  |  |
| томатная паста |  | 5 | 0,2 |  | 2,9 | 1,95 |  | 3,2 |  |  |  | 0,9 | 1,9 | 0,01 |
| **Голубцы ленивые №287** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 0,01 | 1,2 |  | 6,2 |  |  |
| капуста свежая |  | 60 | 0,9 |  | 2,35 | 13,5 | 0,03 | 1,98 |  | 0,56 | 24 | 238 | 8 | 0,78 |
| мясо говядина |  | 40 | 9,3 | 5 |  | 96 | 0,02 |  |  |  | 182 | 19,8 | 53 | 1,94 |
| рис |  | 5 | 0,35 |  | 6 | 18 |  | 0,07 |  | 0,02 | 0,8 | 20,3 | 2,5 | 0,1 |
| лук репчатый |  | 6 | 0,14 |  | 0,95 | 3,5 |  | 8,3 | 0,01 |  | 0,16 | 174 | 1,4 | 0,23 |
| масло сливочное |  | 3 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  | 2,17 | 0,018 | 0,43 | 1,9 | 32,55 | 1,6 | 0,02 |
| масло растительное |  | 5 |  | 5 |  | 44,95 |  | 0,45 |  |  | 2,4 | 25 | 2,8 | 0,12 |
| **Картофель пюре № 312** | **200** |  |  |  |  |  |  | 3,2 |  | 1,2 |  | 2,9 |  |  |
| картофель |  | 168 | 6 |  | 32,6 | 160 | 0,02 | 0,045 | 0,18 |  | 89 |  | 2,8 | 0,96 |
| молоко |  | 30 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 13,02 | 0,24 | 2,8 | 0,01 |  | 0,8 |  | 3,9 | 0,18 |
| масло сливочное |  | 9 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,01 | 0,67 | 0,16 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| **Кисель фруктовый № 350** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,9 |  |  |  |
| кисель |  | 25 | 0,02 |  | 32,08 | 88 |  |  | 0,006 |  | 2,4 | 5 | 1,8 | 0,03 |
| сахар |  | 10 |  |  | 19,98 | 38 |  |  |  |  | 0,2 |  | 1,31 | 0,23 |
| **витамин С** |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  | 0,021 | 0.48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **39,73** | **34,95** | **166,86** | **1109,94** | **0,74** | **61,645** | **0,655** | **7,3** | **708,36** | **1206,55** | **216,31** | **11,01** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кефир | **200** |  | 5,6 | 6,4 | 8 | 168 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| печенье | **30** |  | 2,1 | 2,7 | 22,2 | 145,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0,9 | 8,7 | 27 | 6 | 0,2 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 84 | 0,08 | 2,01 | 0,125 | 1 | 28,5 | 24 | 24 | 2,45 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **8,3** | **9,55** | **44,45** | **397,1** | **0,19** | **3,41** | **0,165** | **1,9** | **277,2** | **231** | **58** | **2,85** |
| **ИТОГО** |  |  | **63,99** | **62,71** | **270,19** | **2034,91** | **1,4747** | **69,255** | **0,888** | **12,08** | **1193,23** | **1798,13** | **300,36** | **17,22** |
| **ПЯТНИЦА 20** | **выход** | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
| **Завтрак (9 час 30 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плов сладкий №196** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,56 |  |  |  |  |
| кнрупа рисовая |  | 56 | 2,45 | 0,35 | 24,9 | 165 | 0,03 | 0,07 |  |  | 2,8 | 52,5 | 0,35 | 0,17 |
| морковь |  | 15 | 0,15 |  | 0,86 | 3,6 |  | 2,5 |  | 0,02 | 6,12 | 6,6 |  | 0,45 |
| сахар |  | 4 |  |  | 4,99 | 19 |  | 2,17 |  |  | 0,1 |  |  |  |
| изюм,курага |  | 20 | 0,58 | 0,12 | 13,2 | 52,82 | 0,2 | 0,45 |  | 0,43 | 16 | 0,1 | 8,4 | 0,6 |
| масло растительное |  | 5 |  | 5 |  | 44,95 |  | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  | 8 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  | 0,045 | 0,02 | 1,2 | 2,4 | 3 | 1,6 | 0,02 |
| батон | **60** |  | 2,8 | 0,8 | 20,4 | 90 | 0,076 | 2,8 | 0,02 |  | 0,02 | 0,06 |  |  |
| **Чай с сах. И лим. №377** | **200/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чай |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 0,67 |  |  |  |  |
| сахар |  | 15 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,6 |
| лимон |  | 7 | 0,9 |  | 0,36 | 3,1 |  | 0,4 |  |  | 4 | 2,2 | 1,2 | 0,06 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок томатный №389 | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0242 |  | 0,018 |  | 0,08 | 0,12 |  | 0,02 |
| итого |  |  | **10,96** | **16,27** | **94,2** | **640,47** | **0,3302** | **8,635** | **0,058** | **2,32** | **31,92** | **64,58** | **11,55** | **1,92** |
| **Обед (13 час 20 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты № 45** | **100** | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  | 84 | 0,9 |  | 2,35 | 13,5 | 0,024 | 0,07 |  | 0,56 | 182 | 24 | 1,3 | 0,15 |
| морковь |  | 10 | 0,19 |  | 1,08 | 4,5 | 0,0765 | 8,3 | 0,11 |  | 0,8 | 71 |  | 0,85 |
| лук репчатый |  | 10 |  |  |  | 2 | 0,0155 | 2,17 | 0,081 | 0,02 | 0,16 | 14 |  | 0,21 |
| масло растительное |  | 5 |  | 4,99 |  | 45 |  | 0,45 |  |  | 1,9 | 15 | 2,8 |  |
| **Свекольник со сметаной№86** | **250** |  |  |  |  |  |  |  | 0,01 | 0,43 | 2,4 |  |  |  |
| мясо говядины |  | 25 | 4,65 | 4 |  | 54,5 |  | 0,045 |  |  | 182 | 490 | 55 | 1,94 |
| картофель |  | 43 | 0,6 |  | 4,91 | 24,9 | 0,03 | 2,8 | 0,18 | 1,2 | 0,8 | 29 | 11,5 | 0,45 |
| свекла |  | 64 | 0,83 |  | 5,01 | 254 |  | 0,07 | 0,01 | 0,56 | 0,16 | 93 | 4,8 | 0,32 |
| лук репчатый |  | 11 | 0,11 |  | 0,72 | 3,28 |  | 2,3 | 0,01 |  | 1,9 | 17,2 |  | 0,56 |
| морковь |  | 10 | 0,36 |  | 0,58 | 2,4 |  | 2,17 | 0,018 | 0,02 | 2,4 | 5,8 | 1,4 | 0,13 |
| томатная паста |  | 5 |  |  | 0,38 | 25 |  | 0,45 |  |  | 1,2 | 5,5 | 3,8 | 0,07 |
| масло сливочное |  | 5 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  |  | 0,43 | 1,2 | 35 |  | 0,12 |
| сметана | **14** |  | 0,28 | 2 | 0,32 | 5,9 |  |  | 0,081 |  |  | 0,9 | 23 | 0,01 |
| **Рыба тушен в соусе №229** | **80** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,2 |  |  | 1,8 |  |
| горбуша |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,01 | 0,56 | 24 | 238 | 2,8 | 1,25 |
| лук репчатый |  |  |  |  |  |  |  | 0,07 |  |  | 182 | 25 | 52 | 0,56 |
| морковь |  |  |  |  |  |  |  | 4,5 |  | 0,02 | 0,8 | 20,3 | 1,6 | 0,23 |
| мука пшеничная |  |  |  |  |  |  |  | 2,17 |  |  | 0,16 | 174 | 1,9 | 0,12 |
| масло растительное |  |  |  |  |  |  |  | 0,45 | 0,01 | 0,43 | 1,9 | 32,55 | 1,6 | 0,07 |
| **Рагу овощное № 143** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 0,018 |  | 2,4 |  |  |  |
| картофель |  | 64 | 10 |  | 18,2 | 48 | 0,04 | 0,07 |  | 1,2 | 182 | 2,9 | 6,9 | 0,45 |
| капуста |  | 40 | 1,89 | 0,11 | 4,9 | 34 | 0,05 | 8,3 |  |  | 0,8 | 32,55 | 16,8 | 0,69 |
| морковь |  | 32 | 0,06 | 0,01 | 0,36 | 1,59 |  | 2,17 | 0,18 |  | 0,16 | 2,5 | 1,9 | 0,03 |
| лук репчатый |  | 16 |  |  | 0,5 | 2,05 |  | 0,45 | 0,01 | 0,67 | 1,9 | 2,9 | 1,7 | 0,4 |
| масло растительное |  | 8 |  | 4,99 |  | 90 |  |  | 0,01 |  | 1,9 |  |  | 0,22 |
| томатная паста |  | 6 | 0,14 |  | 1,38 | 2,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **компот из кураги .№ 349** | **200** |  |  |  | 10 | 90 |  | 5,2 |  |  | 34 | 23 | 26,4 |  |
| **хлеб ржаной** | **90** |  | 2 | 0,43 | 5,3 | 57 | 0,07 |  |  |  | 9,72 | 44,3 | 16,6 |  |
| **хлеб пшеничный** | **90** |  | 4 | 0,64 | 38,9 | 160 | 0,09 |  |  | 0.48 | 16 | 52 | 11,2 | 0,9 |
| итого |  |  | **26,09** | **21,17** | **95,02** | **985,75** | **0,396** | **42,205** | **0,738** | **7,3** | **834,66** | **1450,4** | **246,8** | **9,73** |
| **Полдник (15 час 45 мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко умница | **200** |  | 4 | 6 | 9,4 | 121 | 0,0245 |  | 0,018 |  | 182 | 0,12 |  | 0,02 |
| фрукт | **200** |  | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 95 | 0,08 |  |  | 1 | 0,8 | 24 | 24 | 3,45 |
| **Оладьи с с повид.№ 401** | **170** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,16 |  |  |  |
| мука |  | 30 | 2,22 | 0,36 | 30,4 | 49,57 | 0,078 | 2,06 |  |  | 1,9 | 63 | 1,6 | 0,35 |
| дрожжи |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 2,9 |  |
| молоко |  | 110 | 3,1 | 3,52 | 5,2 | 43,8 | 0,133 | 15,4 |  | 1,43 | 182 | 0,01 | 1,6 | 0,99 |
| сахар |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,8 | 34 | 2 |  |
| яйцо |  | 2 | 0,63 | 0,57 |  | 7,85 | 0,175 | 0,6 |  |  | 0,16 | 12 | 1,5 | 0,5 |
| повидло |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,9 | 12 |  |  |
| масло растительное |  | 2 |  | 9,99 |  | 39,9 |  |  |  |  |  | 45 | 5 |  |
| масло сливочное |  | 2 | 0,08 | 4 | 0,13 | 66 |  |  | 0,02 |  | 2,4 | 76 | 1,6 | 0,02 |
| Йодированная соль |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **10,63** | **24,89** | **59,38** | **423,12** | **0,4905** | **18,06** | **0,038** | **2,43** | **372,12** | **278,13** | **40,2** | **5,33** |
| **ИТОГО** |  |  | **61,02** | **73,27** | **270,28** | **2036,48** | **1,2167** | **68,9** | **0,834** | **12,05** | **1238,7** | **1793,11** | **298,55** | **16,98** |
| **ИТОГО по школе 10 дней** |  |  | **611,82** | **628,89** | **2457,1** | **20321** | **15,89** | **699,03** | **8,78** | **121,95** | **11705,4** | **18001,8** | **2993,6** | **170,6** |
|  |  | **нетто** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **каллорий** | **В1 (мг)** | **С (мг)** | **А (мг)** | **Е (мг)** | **Са (мг)** | **Р (мг)** | **Mg (мг)** | **Fe (мг)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | калорийность без учета ужина и второго ужина | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |