

Утверждаю

Директор школы

Т.Ю. Кулабухова

Приказ № 129/12 – ОД от 30.08.2024 г.

## Примерное меню

МКОУ «Средняя школа № 12»

5-11 классы (льготное питание)

| № рецепта             | Наименование блюда                           | Выход готовой продукции |                     | Б             | Ж            | У             | ЭЦ,К кал       | Минеральные вещества |               |               |              | Витамины      |              |              |              |
|-----------------------|--|-------------------------|---------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                       |  | для детей 7-11лет       | для детей 11-18 лет |               |              |               |                | Са                   | Mg            | P             | Fe           | А, мг         | Е,мг         | В1,мг        | С,мг         |
| <b>Завтрак 1 день</b> |  |                         |                     |               |              |               |                |                      |               |               |              |               |              |              |              |
| 688                   | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным | 180/10/10               | 200/10/10           | 5,51          | 4,57         | 34,95         | 204            | 12,17                | 7,72          | 42,5          | 0,79         | 29,5          | 0,54         | 0,06         | 0            |
| 50                    | Колбаса                                      | 25                      | 25                  |               |              |               |                |                      |               |               |              |               |              |              |              |
| 944                   | Чай с лимоном и сахаром                      | 200/10/15               | 200/10/15           | 0,007         | 0,01         | 9,51          | 37,34          | 69,01                | 47,25         | 55,08         | 0,95         | 0,05          | 0,63         | 0,05         | 13,02        |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 25                      | 25                  | 1,6           | 0,22         | 12,43         | 58             | 4,47                 | 6,62          | 17,47         | 0,46         | 0             | 0,39         | 0,04         | 0            |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                      |                         |                     | <b>12,717</b> | <b>9,8</b>   | <b>133,19</b> | <b>661,34</b>  | <b>96,65</b>         | <b>70,59</b>  | <b>165,05</b> | <b>3</b>     | <b>29,55</b>  | <b>3,96</b>  | <b>0,23</b>  | <b>13,02</b> |
| <b>Обед</b>           |  |                         |                     |               |              |               |                |                      |               |               |              |               |              |              |              |
| 206                   | Суп гороховый на костном бульоне             | 250/10                  | 250/10              | 5,52          | 3,45         | 9,68          | 95,6           | 22,6                 | 12            | 34,5          | 0,9          | 0,3           | 0,8          | 0,06         | 2,8          |
| 478                   | Рыба тушеная                                 | 100                     | 100                 | 15,6          | 44           | 1,1           | 97             | 21,19                | 19,72         | 117,8         | 0,483        | 95,7          | 0,325        | 0,064        | 0,43         |
| 126                   | Картофельное пюре с маслом сливочным         | 180/10                  | 180/10              | 3,2           | 3,69         | 23,64         | 155            | 37,42                | 30,25         | 87,16         | 1,13         | 33,5          | 0,18         | 0,12         | 5,37         |
| 859                   | Компот из сухофруктов                        | 200                     | 200                 | 0,1           | 0,1          | 15,3          | 59,1           | 5,4                  | 2,9           | 3,4           | 0,8          | 9             | 0,2          | 0,09         | 1,3          |
|                       | Хлеб ржаной                                  | 50                      | 50                  | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5                 | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0             | 0,42         | 0,05         | 0            |
|                       | <b>Итого за обед</b>                         |                         |                     | <b>27,48</b>  | <b>52,34</b> | <b>66,68</b>  | <b>485,9</b>   | <b>97,11</b>         | <b>78,97</b>  | <b>290,26</b> | <b>4,483</b> | <b>138,3</b>  | <b>1,925</b> | <b>0,384</b> | <b>9,9</b>   |
|                       | <b>Итого за день</b>                         |                         |                     | <b>40,197</b> | <b>62,14</b> | <b>199,87</b> | <b>1147,24</b> | <b>193,76</b>        | <b>149,56</b> | <b>455,31</b> | <b>7,483</b> | <b>167,85</b> | <b>5,885</b> | <b>0,614</b> | <b>23,1</b>  |
| <b>Завтрак 2 день</b> |  |                         |                     |               |              |               |                |                      |               |               |              |               |              |              |              |
| 991                   | Гуляш из мяса птицы (кур)                    | 100/75                  | 100/75              | 15,1          | 5,9          | 2             | 121,9          | 11,72                | 61,37         | 117,9         | 1,175        | 179,1         | 2,627        | 0,049        | 3,05         |
| 680                   | Гречка отварная с маслом сливочным           | 180/10                  | 180/10              | 4,83          | 3,9          | 26,02         | 149            | 12                   | 85,27         | 0             | 0,8          | 23,19         | 0,07         | 0,8          | 1,78         |
| 943                   | Чай каркаде                                  | 200/15                  | 200/15              | 0,20          | 0,05         | 9,82          | 38,75          | 72,07                | 49,4          | 55,8          | 1            | 0             | 0,6          | 0,05         | 12           |
|                       | Хлеб ржаной                                  | 25                      | 25                  | 1,53          | 0            | 8,48          | 39,6           | 5,25                 | 7,05          | 23,7          | 0,585        | 0             | 0,21         | 0,025        | 0            |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                      |                         |                     | <b>21,36</b>  | <b>13,65</b> | <b>56,72</b>  | <b>425,45</b>  | <b>143,32</b>        | <b>174,72</b> | <b>270,5</b>  | <b>6,485</b> | <b>66,19</b>  | <b>2,48</b>  | <b>0,985</b> | <b>24,58</b> |
| <b>Обед</b>           |  |                         |                     |               |              |               |                |                      |               |               |              |               |              |              |              |
| 186                   | Щи из свежей капусты со сметаной             | 250/10                  | 250/10              | 5,31          | 3,39         | 7,49          | 85,3           | 26,03                | 15,4          | 33,8          | 0,57         | 23,6          | 0,15         | 0,04         | 9,61         |
| 592                   | Печень тушеная в соусе                       | 50/50                   | 50/50               | 13,5          | 9,2          | 8,6           | 159            | 30                   | 17            | 239           | 5            | 5357          | 1            | 0,19         | 12,7         |

|                       |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
|-----------------------|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 682                   | Рис отварной с маслом сливочным         | 180/10    | 180/10    | 3,66          | 3,98         | 41,81         | 219            | 6,56          | 25,75         | 76,56         | 0,55          | 29,5           | 0,27         | 0,04         | 0            |
| 883                   | Кисель                                  | 200       | 200       | 0             | 0            | 9,98          | 119            | 0,2           | 0,0           | 0,0           | 0,0           | 0,0            | 0,0          | 0,0          | 0,0          |
|                       | Хлеб ржаной                             | 50        | 50        | 3,06          |              | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0              | 0,42         | 0,05         | 0            |
|                       | <b>Итого за обед</b>                    |           |           | <b>25,53</b>  | <b>17,67</b> | <b>84,84</b>  | <b>661,5</b>   | <b>66,73</b>  | <b>72,25</b>  | <b>396,76</b> | <b>7,29</b>   | <b>5440,1</b>  | <b>1,84</b>  | <b>0,32</b>  | <b>22,31</b> |
|                       | <b>Итого за день</b>                    |           |           | <b>46,89</b>  | <b>31,32</b> | <b>141,56</b> | <b>1086,95</b> | <b>210,05</b> | <b>246,97</b> | <b>667,26</b> | <b>13,775</b> | <b>5476,29</b> | <b>4,32</b>  | <b>1,305</b> | <b>46,89</b> |
| <b>Завтрак 3 день</b> |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
| 463                   | Сырники со сгущённым молоком            | 180/10    | 180/10    | 11,9          | 13,5         | 18,6          | 243,2          | 109,32        | 23,97         | 161,2         | 0,82          | 126,1          | 0,481        | 0,059        | 0,7          |
| 229                   | Кофейный напиток на молоке              | 200/10    | 200/10    | 3,01          | 2,88         | 17,90         | 106,82         | 144,4         | 40,54         | 110,46        | 0,7           | 12             | 0,38         | 0,05         | 7,12         |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                 |           |           | <b>20,51</b>  | <b>21,38</b> | <b>112,8</b>  | <b>712,02</b>  | <b>264,72</b> | <b>73,51</b>  | <b>321,66</b> | <b>2,32</b>   | <b>138,1</b>   | <b>3,261</b> | <b>0,189</b> | <b>7,82</b>  |
| <b>Обед</b>           |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
| 200                   | Суп полевой из пшена на костном бульоне | 250/10    | 250/10    | 1,72          | 2,25         | 13,43         | 84,77          | 17,83         | 20,29         | 48,98         | 0,74          | 14,16          | 0,17         | 0,07         | 5,89         |
| 643                   | Мясо тушеное с овощами                  | 50/50     | 50/50     | 8,5           | 4,7          | 7             | 107,1          | 17,39         | 17,25         | 92,3          | 0,755         | 29             | 1,516        | 0,181        | 9,53         |
| 688                   | Макароны отварные с маслом сливочным    | 180/10    | 180/10    | 5,1           | 3,29         | 34,95         | 204            | 12,17         | 7,72          | 42,3          | 0,79          | 29,5           | 0,84         | 0,06         | 0            |
| 944                   | Чай с лимоном и сахаром                 | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007         | 0,01         | 9,51          | 37,34          | 69,01         | 47,25         | 55,08         | 0,95          | 0,05           | 0,63         | 0,05         | 13,02        |
|                       | Хлеб ржаной                             | 50        | 50        | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0              | 0,42         | 0,05         | 0            |
|                       | <b>Итого за обед</b>                    |           |           | <b>18,387</b> | <b>11,35</b> | <b>81,85</b>  | <b>308,41</b>  | <b>126,9</b>  | <b>106,61</b> | <b>286,06</b> | <b>4,405</b>  | <b>72,71</b>   | <b>3,576</b> | <b>0,411</b> | <b>28,44</b> |
|                       | <b>Итого за день</b>                    |           |           | <b>38,897</b> | <b>32,73</b> | <b>194,65</b> | <b>1020,43</b> | <b>391,62</b> | <b>180,12</b> | <b>607,72</b> | <b>6,725</b>  | <b>210,81</b>  | <b>6,837</b> | <b>0,6</b>   | <b>36,26</b> |
| <b>Завтрак 4 день</b> |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
| 103                   | Биточки паровые из мяса курицы          | 100/50    | 100/50    | 20,1          | 9,3          | 8             | 196            | 50            | 30            | 160           | 1,4           | 40             | 1,2          | 0,06         | 0            |
| 126                   | Картофельное пюре с маслом сливочным    | 180/10    | 180/10    | 3,2           | 3,69         | 23,64         | 155            | 37,42         | 30,25         | 87,16         | 1,13          | 33,5           | 0,18         | 0,12         | 5,37         |
| 59                    | Салат /овощи по сезону                  | 60        | 80        | 1,6           | 4,1          | 9,3           | 78,3           | 39,2          | 23,3          | 45,6          | 1,5           | 0,0            | 1,8          | 0,0          | 15,0         |
| 859                   | Компот из сухофруктов                   | 200       | 200       | 0,1           | 0            | 0,1           | 59,2           | 5,4           | 2,9           | 3,4           | 0,8           | 0,009          | 0,2          | 0,009        | 1,3          |
|                       | Хлеб ржаной                             | 25        | 25        | 1,53          | 0,55         | 8,48          | 39,6           | 5,25          | 7,05          | 23,7          | 0,585         | 0              | 0,21         | 0,025        | 0            |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                 |           |           | <b>26,99</b>  | <b>17,93</b> | <b>67,69</b>  | <b>592,1</b>   | <b>106,41</b> | <b>89,6</b>   | <b>309,26</b> | <b>4,835</b>  | <b>69,509</b>  | <b>3,68</b>  | <b>0,134</b> | <b>16,3</b>  |
| <b>Обед</b>           |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
| 211                   | Суп картофельный с вермишелью           | 250       | 250       | 2,23          | 2,07         | 15,18         | 92,50          | 17,14         | 17,04         | 46,46         | 0,74          | 8,5            | 0,28         | 0,07         | 5,88         |

|     |                      |        |        |              |              |               |               |               |               |               |              |                |             |              |               |
|-----|----------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| 536 | Сосиска отварная     | 60     | 60     | 7,44         | 16,01        | 1,07          | 178           | 35            | 20            | 4,6           | 1,8          | 0              | 0           | 0,19         | 0             |
| 391 | Капуста тушеная      | 180    | 180    | 2,7          | 5,9          | 10,2          | 102,2         | 7,5           | 13,5          | 3,9           | 0,3          | 222,3          | 3,4         | 4            | 72,3          |
| 943 | Чай с сахаром        | 200/15 | 200/15 | 0            | 0            | 13,62         | 50,5          | 72,1          | 49,44         | 56,1          | 1            | 0,08           | 0,6         | 0,05         | 12            |
|     | Хлеб ржаной          | 50     | 50     | 3,06         | 1,1          | 16,96         | 79,2          | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0              | 0,42        | 0,05         | 0             |
|     | <b>Итого за обед</b> |        |        | <b>15,43</b> | <b>25,08</b> | <b>57,03</b>  | <b>502,4</b>  | <b>142,24</b> | <b>114,08</b> | <b>158,46</b> | <b>5,01</b>  | <b>230,88</b>  | <b>4,7</b>  | <b>4,36</b>  | <b>90,18</b>  |
|     | <b>Итого за день</b> |        |        | <b>42,42</b> | <b>43,01</b> | <b>124,72</b> | <b>1094,5</b> | <b>248,65</b> | <b>203,68</b> | <b>467,72</b> | <b>9,845</b> | <b>300,389</b> | <b>8,38</b> | <b>4,494</b> | <b>106,48</b> |

### Завтрак 5 день

|     |  |        |        |            |              |              |               |               |             |              |            |           |             |              |             |
|-----|--|--------|--------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------------|
| 249 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200/10 | 200/10 | 3          | 4,7          | 25,3         | 155           | 136,67        | 19,33       | 133,2        | 0,667      | 62,3      | 2,333       | 0,067        | 0,4         |
| 50  | Булочка домашняя                           | 50     | 50     |            |              |              |               |               |             |              |            |           |             |              |             |
| 883 | Кисель                                     | 200    | 200    | 1          | 0            | 24           | 95            | 11,17         | 6,04        | 7,3          | 0,167      | 3,2       | 0,166       | 0,006        | 16,79       |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                    |        |        | <b>8,1</b> | <b>11,75</b> | <b>57,72</b> | <b>381,75</b> | <b>110,07</b> | <b>60,8</b> | <b>66,95</b> | <b>3,2</b> | <b>28</b> | <b>33,8</b> | <b>125,8</b> | <b>23,3</b> |

### Обед

|     |   |        |        |              |              |               |                |               |               |               |              |               |               |                |              |
|-----|---|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,31         | 3,39         | 7,49          | 85,3           | 29,71         | 18,13         | 37,7          | 0,89         | 23,6          | 0,18          | 0,04           | 6,4          |
| 669 | Котлета из курицы                                   | 120    | 150    | 18,2         | 10,4         | 13,8          | 222            | 26,23         | 12,94         | 77,24         | 0,96         | 23,92         | 1,29          | 0,05           | 0,17         |
| 680 | Гречка отварная с маслом сливочным                  | 180/10 | 200/10 | 4,83         | 3,9          | 26,02         | 149            | 12            | 85,27         | 0             | 0,8          | 23,19         | 0,07          | 0,8            | 1,78         |
| 943 | Чай каркаде   | 200    | 200    | 0,20         | 0,05         | 9,82          | 38,75          | 72,07         | 49,4          | 55,8          | 1            | 0             | 0,6           | 0,05           | 12           |
|     | Хлеб ржаной   | 50     | 50     | 3,06         | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0             | 0,42          | 0,05           | 0            |
|     | <b>Итого за обед</b>                                |        |        | <b>31,23</b> | <b>18,87</b> | <b>104,06</b> | <b>700,5</b>   | <b>84,05</b>  | <b>76,25</b>  | <b>244,11</b> | <b>3,717</b> | <b>80,22</b>  | <b>2,136</b>  | <b>0,186</b>   | <b>23,36</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                                |        |        | <b>39,33</b> | <b>30,62</b> | <b>161,78</b> | <b>1082,25</b> | <b>194,12</b> | <b>137,05</b> | <b>311,06</b> | <b>6,917</b> | <b>108,22</b> | <b>36,116</b> | <b>125,926</b> | <b>46,66</b> |

### Завтрак 6 день

|     |                                       |           |           |               |              |              |               |               |              |               |              |              |             |              |              |
|-----|---------------------------------------|-----------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 536 | Сосиска отварная                      | 50        | 60        | 7,44          | 16,01        | 1,07         | 178           | 35            | 20           | 4,6           | 1,8          | 0            | 0           | 0,19         | 0            |
| 688 | Макаронны отварные с маслом сливочным | 180/10    | 180/10    | 5,1           | 3,29         | 34,95        | 204           | 12,17         | 7,72         | 42,3          | 0,79         | 29,5         | 0,84        | 0,06         | 0            |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром               | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007         | 0,01         | 9,51         | 37,34         | 69,01         | 47,25        | 55,08         | 0,95         | 0,05         | 0,63        | 0,05         | 13,02        |
|     | Хлеб ржаной                           | 25        | 25        | 1,53          | 0,55         | 8,48         | 39,6          | 5,25          | 7,05         | 23,7          | 0,585        | 0            | 0,21        | 0,025        | 0            |
|     | <b>Итого за завтрак</b>               |           |           | <b>14,477</b> | <b>20,26</b> | <b>63,81</b> | <b>505,94</b> | <b>137,43</b> | <b>91,02</b> | <b>136,68</b> | <b>5,875</b> | <b>34,55</b> | <b>1,88</b> | <b>0,355</b> | <b>23,02</b> |

### Обед

|     |                                      |        |        |               |              |              |                |               |               |               |               |               |              |              |              |
|-----|--------------------------------------|--------|--------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 679 | Суп рыбный из консервов              | 250/30 | 250/30 | 3,1           | 3            | 4,5          | 58,1           | 5,8           | 5,4           | 11            | 0,186         | 5,2           | 0,034        | 0,02         | 2            |
| 667 | Тефтели из кур                       | 50/50  | 50/50  | 13,4          | 8,8          | 4,8          | 152,1          | 16,7          | 17,54         | 117,4         | 1,302         | 27,5          | 0,213        | 0,112        | 1,75         |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2           | 3,69         | 23,64        | 155            | 37,42         | 30,25         | 87,16         | 1,13          | 33,5          | 0,18         | 0,12         | 5,37         |
| 859 | Компот из сухофруктов                | 200    | 200    | 0,1           | 0            | 0,1          | 59,2           | 5,4           | 2,9           | 3,4           | 0,8           | 0,009         | 0,2          | 0,009        | 1,3          |
|     | Хлеб ржаной                          | 50     | 50     | 3,06          | 1,1          | 16,96        | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0             | 0,42         | 0,05         | 0            |
|     | <b>Итого за обед</b>                 |        |        | <b>24,49</b>  | <b>16,8</b>  | <b>52,39</b> | <b>497,6</b>   | <b>50,4</b>   | <b>125,21</b> | <b>179,2</b>  | <b>4,258</b>  | <b>55,899</b> | <b>0,937</b> | <b>0,991</b> | <b>6,83</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                 |        |        | <b>38,967</b> | <b>37,06</b> | <b>116,2</b> | <b>1003,54</b> | <b>187,83</b> | <b>216,23</b> | <b>315,88</b> | <b>10,133</b> | <b>90,449</b> | <b>2,817</b> | <b>1,346</b> | <b>29,85</b> |

### Завтрак 7 день

|     |                                 |        |        |              |              |              |               |               |               |               |              |              |              |              |             |
|-----|---------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 59  | Салат /овощи по сезону          | 60     | 60     | 1,6          | 4,1          | 9,3          | 78,3          | 39,2          | 23,3          | 45,6          | 1,5          | 0,0          | 1,8          | 0,0          | 15,0        |
| 643 | Бедро кур тушеное               | 100    | 100    | 20,48        | 9,88         | 0,21         | 178,57        | 22,22         | 20,52         | 135,1         | 1,418        | 321,9        | 0,638        | 0,059        | 1,4         |
| 682 | Рис отварной с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,66         | 3,98         | 41,81        | 219           | 6,44          | 25,04         | 74,47         | 0,53         | 29,5         | 0,26         | 0,04         | 0           |
| 943 | Чай каркаде с сахаром           | 200/15 | 200/15 | 0,20         | 0,05         | 9,82         | 38,75         | 72,07         | 49,4          | 55,8          | 1            | 0            | 0,6          | 0,05         | 12          |
|     | Хлеб ржаной                     | 25     | 25     | 1,53         | 0,55         | 8,48         | 39,6          | 5,25          | 7,05          | 23,9          | 0,585        | 0            | 0,21         | 0,025        | 0           |
|     | <b>Итого за завтрак</b>         |        |        | <b>27,87</b> | <b>18,96</b> | <b>79,42</b> | <b>601,22</b> | <b>161,18</b> | <b>134,31</b> | <b>345,87</b> | <b>7,233</b> | <b>356,4</b> | <b>3,708</b> | <b>0,204</b> | <b>38,4</b> |

### Обед

|     |   |           |           |               |              |               |               |               |               |               |               |               |              |              |              |
|-----|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 186 | Суп крестьянский со сметаной на костном бульоне | 250/30    | 250/30    | 0,9           | 2            | 4,2           | 37,6          | 80,25         | 13,38         | 32,2          | 0,73          | 68            | 0,692        | 0,022        | 8,35         |
| 220 | Пельмени отварные с маслом сливочным            | 180/10    | 180/10    | 11            | 14           | 18            | 230           | 34,4          | 31,6          | 231,6         | 3,1           | 0,09          | 1,7          | 0,3          | 0,4          |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром                         | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007         | 0,01         | 9,51          | 37,34         | 69,01         | 47,25         | 55,08         | 0,95          | 0,05          | 0,63         | 0,05         | 13,02        |
|     | Хлеб ржаной                                     | 50        | 50        | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2          | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0             | 0,42         | 0,05         | 0            |
|     | <b>Итого за обед</b>                            |           |           | <b>14,967</b> | <b>17,11</b> | <b>48,67</b>  | <b>384,14</b> | <b>194,16</b> | <b>106,33</b> | <b>366,28</b> | <b>5,95</b>   | <b>68,14</b>  | <b>3,442</b> | <b>0,422</b> | <b>21,77</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                            |           |           | <b>42,837</b> | <b>36,07</b> | <b>128,09</b> | <b>985,36</b> | <b>355,34</b> | <b>240,64</b> | <b>712,15</b> | <b>13,183</b> | <b>424,54</b> | <b>7,15</b>  | <b>0,626</b> | <b>60,17</b> |

### Завтрак 8 день

|     |   |        |        |      |      |      |       |        |       |        |      |       |      |      |      |
|-----|---|--------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|-------|------|------|------|
| 387 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200/10 | 200/10 | 6,79 | 8,89 | 32,5 | 266   | 100,06 | 58,55 | 204,55 | 1,79 | 17,47 | 0,89 | 0,2  | 0,34 |
| 229 | Кофейный напиток на молоке                    | 200/10 | 200/10 | 3,01 | 2,88 | 17,9 | 106,8 | 144,4  | 40,54 | 110,46 | 0,7  | 12    | 0,38 | 0,05 | 7,12 |

|                       |   |        |        |              |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
|-----------------------|---|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
|                       |   |        | 0      |              |              |               | 2              |               |               |               |               |                |              |              |              |
| 51                    | Колбаса паровая                                       | 50     | 50     | 12,8         | 22,2         | 1,5           | 257            | 29            | 22            | 178           | 1,7           | 10             | 0,3          | 0,22         | 0            |
|                       | Хлеб ржаной   | 50     | 50     | 3,06         | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0              | 0,42         | 0,05         | 0            |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                               |        |        | <b>31,26</b> | <b>40,07</b> | <b>145,16</b> | <b>1071,02</b> | <b>294,96</b> | <b>144,19</b> | <b>590,41</b> | <b>6,16</b>   | <b>39,47</b>   | <b>4,39</b>  | <b>0,6</b>   | <b>7,46</b>  |
| <b>Обед</b>           |   |        |        |              |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
| 195                   | Рассольник со сметаной на костном бульоне             | 250/10 | 250/10 | 5,26         | 3,45         | 14,59         | 118            | 17,3          | 19,86         | 54,71         | 0,78          | 23,6           | 0,2          | 0,07         | 5,36         |
| 103                   | Биточки из мяса кур                                   | 100    | 100    | 18,2         | 10,4         | 13,8          | 222            | 26,23         | 12,94         | 77,24         | 0,96          | 23,92          | 1,29         | 0,05         | 0,17         |
| 688                   | Макароны отварные с маслом сливочным                  | 180/10 | 180/10 | 5,1          | 3,29         | 34,95         | 204            | 12,17         | 7,72          | 42,3          | 0,792         | 1,29           | 0,84         | 0,06         | 0            |
| 943                   | Чай каркаде с сахаром                                 | 200/15 | 200/15 | 0,20         | 0,05         | 9,82          | 38,75          | 72,07         | 49,4          | 55,8          | 1             | 0              | 0,6          | 0,05         | 12           |
|                       | Хлеб ржаной   | 50     | 50     | 3,06         | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0              | 0,42         | 0,05         | 0            |
|                       | <b>Итого за обед</b>                                  |        |        | <b>31,82</b> | <b>18,29</b> | <b>90,12</b>  | <b>661,95</b>  | <b>138,27</b> | <b>104,02</b> | <b>277,45</b> | <b>4,702</b>  | <b>48,81</b>   | <b>3,35</b>  | <b>0,28</b>  | <b>17,53</b> |
|                       | <b>Итого за день</b>                                  |        |        | <b>63,08</b> | <b>58,36</b> | <b>235,28</b> | <b>1732,97</b> | <b>433,23</b> | <b>248,21</b> | <b>867,86</b> | <b>10,862</b> | <b>88,28</b>   | <b>7,74</b>  | <b>0,34</b>  | <b>24,99</b> |
| <b>Завтрак 9 день</b> |   |        |        |              |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
| 59                    | Салат /овоци по сезону                                | 60     | 60     | 1,6          | 4,1          | 9,3           | 78,3           | 39,2          | 23,3          | 45,6          | 1,5           | 0,0            | 1,8          | 0,0          | 15,0         |
| 667                   | Рыба тушеная  | 100    | 100    | 15,6         | 44           | 1,1           | 97             | 21,19         | 19,72         | 117,8         | 0,483         | 95,7           | 0,325        | 0,064        | 0,43         |
| 126                   | Картофельное пюре с маслом сливочным                  | 180/10 | 180/10 | 3,2          | 3,69         | 23,64         | 155            | 37,42         | 30,25         | 87,16         | 1,13          | 33,5           | 0,18         | 0,12         | 5,37         |
| 859                   | Компот из сухофруктов                                 | 200    | 200    | 0,1          | 0            | 0,1           | 59,2           | 5,4           | 2,9           | 3,4           | 0,8           | 0,009          | 0,2          | 0,009        | 1,3          |
|                       | Хлеб ржаной   | 25     | 25     | 1,53         | 0,55         | 8,48          | 39,6           | 5,25          | 7,05          | 23,7          | 0,585         | 0              | 0,21         | 0,025        | 0            |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                               |        |        | <b>22,05</b> | <b>52,34</b> | <b>42,62</b>  | <b>429,1</b>   | <b>108,46</b> | <b>83,22</b>  | <b>277,66</b> | <b>4,498</b>  | <b>129,209</b> | <b>2,715</b> | <b>0,218</b> | <b>22,1</b>  |
| <b>Обед</b>           |   |        |        |              |              |               |                |               |               |               |               |                |              |              |              |
| 171                   | Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,31         | 3,39         | 7,49          | 85,3           | 28,71         | 18,13         | 37,7          | 0,89          | 23,6           | 0,18         | 0,04         | 6,4          |
| 646                   | Плов из курицы  | 180/50 | 180/50 | 9            | 6,8          | 16,9          | 164,2          | 20,4          | 21,2          | 61,6          | 0,8           | 500            | 2,2          | 0,003        | 0,4          |
|                       | Чай с сахаром   | 200/15 | 200/15 | 0,04         | 0,01         | 9,79          | 37,48          | 72,1          | 49,44         | 56,1          | 1             | 0,08           | 0,6          | 0,05         | 12           |
|                       | Хлеб ржаной   | 50     | 50     | 3,06         | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0              | 0,42         | 0,05         | 0            |
|                       | <b>Итого за обед</b>                                  |        |        | <b>17,41</b> | <b>11,3</b>  | <b>51,14</b>  | <b>366,18</b>  | <b>131,71</b> | <b>102,87</b> | <b>202,8</b>  | <b>3,86</b>   | <b>523,68</b>  | <b>3,4</b>   | <b>0,143</b> | <b>18,8</b>  |
|                       | <b>Итого за день</b>                                  |        |        | <b>39,46</b> | <b>63,64</b> | <b>93,76</b>  | <b>795,28</b>  | <b>240,17</b> | <b>186,09</b> | <b>480,46</b> | <b>8,358</b>  | <b>652,889</b> | <b>6,115</b> | <b>0,361</b> | <b>40,9</b>  |

## Завтрак 10 день

|     |                                      |        |        |              |            |              |            |               |              |               |              |             |              |              |              |
|-----|--------------------------------------|--------|--------|--------------|------------|--------------|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 688 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 5,1          | 3,29       | 34,95        | 204        | 12,17         | 7,72         | 42,3          | 0,792        | 1,29        | 0,84         | 0,06         | 0            |
| 643 | Мясо тушеное с овощами               | 50/50  | 50/50  | 8,5          | 4,7        | 7            | 107,1      | 17,39         | 17,25        | 92,3          | 0,755        | 29          | 1,516        | 0,181        | 9,53         |
| 200 | Сок                                  | 200    | 200    | 1            | 0          | 24           | 95         | 11,17         | 6,04         | 7,3           | 0,167        | 3,2         | 0,166        | 0,006        | 16,79        |
|     | <b>Итого за завтрак</b>              |        |        | <b>20,85</b> | <b>9,6</b> | <b>66,99</b> | <b>451</b> | <b>125,97</b> | <b>56,05</b> | <b>58,301</b> | <b>4,046</b> | <b>86,2</b> | <b>1,759</b> | <b>0,206</b> | <b>41,28</b> |

## Обед

|     |                          |        |        |              |             |               |               |               |               |               |               |              |               |              |              |
|-----|--------------------------|--------|--------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 216 | Суп вермишелевый с мясом | 250/20 | 250/20 | 2,5          | 1,6         | 6,1           | 48,8          | 9,48          | 10,65         | 35,1          | 0,526         | 4,8          | 0,083         | 0,041        | 6,62         |
| 983 | Овощное рагу с мясом     | 180/50 | 180/50 | 9,6          | 3,7         | 3,5           | 87,7          | 30,35         | 16,25         | 78,1          | 0,737         | 8,7          | 0,169         | 0,093        | 30,48        |
| 883 | Чай с сахаром            | 200/15 | 200/15 | 0,04         | 0,01        | 9,79          | 37,48         | 72,1          | 49,44         | 56,1          | 1             | 0,08         | 0,6           | 0,05         | 12           |
|     | Хлеб ржаной              | 50     | 50     | 3,06         | 1,1         | 16,96         | 79,2          | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0            | 0,42          | 0,05         | 0            |
|     | <b>Итого за обед</b>     |        |        | <b>24,36</b> | <b>20,6</b> | <b>72,06</b>  | <b>549,3</b>  | <b>90,15</b>  | <b>93,69</b>  | <b>340,3</b>  | <b>6,263</b>  | <b>28</b>    | <b>22,869</b> | <b>0,197</b> | <b>48,51</b> |
|     | <b>Итого за день</b>     |        |        | <b>45,21</b> | <b>30,2</b> | <b>139,05</b> | <b>1000,3</b> | <b>216,12</b> | <b>149,74</b> | <b>398,31</b> | <b>10,309</b> | <b>114,2</b> | <b>24,628</b> | <b>0,403</b> | <b>89,79</b> |

## Завтрак 11 день

|     |  |           |           |               |            |               |               |              |              |               |          |              |             |             |              |
|-----|--|-----------|-----------|---------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 688 | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным | 180/10/10 | 180/10/10 | 5,51          | 4,57       | 34,95         | 204           | 12,17        | 7,72         | 42,5          | 0,79     | 29,5         | 0,54        | 0,06        | 0            |
| 50  | Колбаса                                      | 25        | 25        |               |            |               |               |              |              |               |          |              |             |             |              |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром                      | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007         | 0,01       | 9,51          | 37,34         | 69,01        | 47,25        | 55,08         | 0,95     | 0,05         | 0,63        | 0,05        | 13,02        |
|     | Хлеб пшеничный                               | 25        | 25        | 1,6           | 0,22       | 12,43         | 58            | 4,47         | 6,62         | 17,47         | 0,46     | 0            | 0,39        | 0,04        | 0            |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                      |           |           | <b>12,717</b> | <b>9,8</b> | <b>133,19</b> | <b>661,34</b> | <b>96,65</b> | <b>70,59</b> | <b>165,05</b> | <b>3</b> | <b>29,55</b> | <b>3,96</b> | <b>0,23</b> | <b>13,02</b> |

## Обед

|     |                                      |        |        |               |              |               |                |               |               |               |              |               |              |              |             |
|-----|--------------------------------------|--------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 206 | Суп гороховый на костном бульоне     | 250/10 | 250/10 | 5,52          | 3,45         | 9,68          | 95,6           | 22,6          | 12            | 34,5          | 0,9          | 0,3           | 0,8          | 0,06         | 2,8         |
| 478 | Рыба тушеная                         | 100    | 100    | 15,6          | 44           | 1,1           | 97             | 21,19         | 19,72         | 117,8         | 0,483        | 95,7          | 0,325        | 0,064        | 0,43        |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2           | 3,69         | 23,64         | 155            | 37,42         | 30,25         | 87,16         | 1,13         | 33,5          | 0,18         | 0,12         | 5,37        |
| 859 | Компот из сухофруктов                | 200    | 200    | 0,1           | 0,1          | 15,3          | 59,1           | 5,4           | 2,9           | 3,4           | 0,8          | 9             | 0,2          | 0,09         | 1,3         |
|     | Хлеб ржаной                          | 50     | 50     | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0             | 0,42         | 0,05         | 0           |
|     | <b>Итого за обед</b>                 |        |        | <b>27,48</b>  | <b>52,34</b> | <b>66,68</b>  | <b>485,9</b>   | <b>97,11</b>  | <b>78,97</b>  | <b>290,26</b> | <b>4,483</b> | <b>138,3</b>  | <b>1,925</b> | <b>0,384</b> | <b>9,9</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                 |        |        | <b>40,197</b> | <b>62,14</b> | <b>199,87</b> | <b>1147,24</b> | <b>193,76</b> | <b>149,56</b> | <b>455,31</b> | <b>7,483</b> | <b>167,85</b> | <b>5,885</b> | <b>0,614</b> | <b>23,1</b> |

## Завтрак 12 день

|     |                                    |        |        |              |              |              |               |               |               |              |              |              |             |              |              |
|-----|------------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 991 | Гуляш из мяса птицы (курицы)       | 100/75 | 100/75 | 15,1         | 5,9          | 2            | 121,9         | 11,72         | 61,37         | 117,9        | 1,175        | 179,1        | 2,627       | 0,049        | 3,05         |
| 680 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 4,83         | 3,9          | 26,02        | 149           | 12            | 85,27         | 0            | 0,8          | 23,19        | 0,07        | 0,8          | 1,78         |
| 943 | Чай каркаде                        | 200/15 | 200/15 | 0,20         | 0,05         | 9,82         | 38,75         | 72,07         | 49,4          | 55,8         | 1            | 0            | 0,6         | 0,05         | 12           |
|     | Хлеб ржаной                        | 25     | 25     | 1,53         | 0            | 8,48         | 39,6          | 5,25          | 7,05          | 23,7         | 0,585        | 0            | 0,21        | 0,025        | 0            |
|     | <b>Итого за завтрак</b>            |        |        | <b>21,36</b> | <b>13,65</b> | <b>56,72</b> | <b>425,45</b> | <b>143,32</b> | <b>174,72</b> | <b>270,5</b> | <b>6,485</b> | <b>66,19</b> | <b>2,48</b> | <b>0,985</b> | <b>24,58</b> |

## Обед

|     |                                  |        |        |              |              |               |                |               |               |               |               |                |             |              |              |
|-----|----------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/20 | 200/20 | 5,31         | 3,39         | 7,49          | 85,3           | 26,03         | 15,4          | 33,8          | 0,57          | 23,6           | 0,15        | 0,04         | 9,61         |
| 592 | Печень тушенная в соусе          | 50/50  | 50/50  | 13,5         | 9,2          | 8,6           | 159            | 30            | 17            | 239           | 5             | 5357           | 1           | 0,19         | 12,7         |
| 682 | Рис отварной с маслом сливочным  | 180/10 | 180/10 | 3,66         | 3,98         | 41,81         | 219            | 6,56          | 25,75         | 76,56         | 0,55          | 29,5           | 0,27        | 0,04         | 0            |
| 883 | Кисель                           | 200    | 200    | 0            | 0            | 9,98          | 119            | 0,2           | 0,0           | 0,0           | 0,0           | 0,0            | 0,0         | 0,0          | 0,0          |
|     | Хлеб ржаной                      | 50     | 50     | 3,06         |              | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0              | 0,42        | 0,05         | 0            |
|     | <b>Итого за обед</b>             |        |        | <b>25,53</b> | <b>17,67</b> | <b>84,84</b>  | <b>661,5</b>   | <b>66,73</b>  | <b>72,25</b>  | <b>396,76</b> | <b>7,29</b>   | <b>5440,1</b>  | <b>1,84</b> | <b>0,32</b>  | <b>22,31</b> |
|     | <b>Итого за день</b>             |        |        | <b>46,89</b> | <b>31,32</b> | <b>141,56</b> | <b>1086,95</b> | <b>210,05</b> | <b>246,97</b> | <b>667,26</b> | <b>13,775</b> | <b>5476,29</b> | <b>4,32</b> | <b>1,305</b> | <b>46,89</b> |

## Завтрак 13 день

|     |                            |        |        |              |              |              |               |               |              |               |             |              |              |              |             |
|-----|----------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 463 | Запеканка с повидлом       | 180/10 | 180/10 | 11,9         | 13,5         | 18,6         | 243,2         | 109,32        | 23,97        | 161,2         | 0,82        | 126,1        | 0,481        | 0,059        | 0,7         |
| 229 | Кофейный напиток на молоке | 200/10 | 200/10 | 3,01         | 2,88         | 17,90        | 106,82        | 144,4         | 40,54        | 110,46        | 0,7         | 12           | 0,38         | 0,05         | 7,12        |
|     | <b>Итого за завтрак</b>    |        |        | <b>20,51</b> | <b>21,38</b> | <b>112,8</b> | <b>712,02</b> | <b>264,72</b> | <b>73,51</b> | <b>321,66</b> | <b>2,32</b> | <b>138,1</b> | <b>3,261</b> | <b>0,189</b> | <b>7,82</b> |

## Обед

|     |   |           |           |               |              |              |               |              |               |               |              |              |              |              |              |
|-----|---|-----------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 200 | Суп полевой из пшена на костном бульоне | 250/10    | 250/10    | 1,72          | 2,25         | 13,43        | 84,77         | 17,83        | 20,29         | 48,98         | 0,74         | 14,16        | 0,17         | 0,07         | 5,89         |
| 643 | Мясо тушеное с овощами                  | 50/50     | 50/50     | 8,5           | 4,7          | 7            | 107,1         | 17,39        | 17,25         | 92,3          | 0,755        | 29           | 1,516        | 0,181        | 9,53         |
| 688 | Макаронные отварные с маслом сливочным  | 180/10    | 180/10    | 5,1           | 3,29         | 34,95        | 204           | 12,17        | 7,72          | 42,3          | 0,79         | 29,5         | 0,84         | 0,06         | 0            |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром                 | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007         | 0,01         | 9,51         | 37,34         | 69,01        | 47,25         | 55,08         | 0,95         | 0,05         | 0,63         | 0,05         | 13,02        |
|     | Хлеб ржаной                             | 50        | 50        | 3,06          | 1,1          | 16,96        | 79,2          | 10,5         | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0            | 0,42         | 0,05         | 0            |
|     | <b>Итого за обед</b>                    |           |           | <b>18,387</b> | <b>11,35</b> | <b>81,85</b> | <b>308,41</b> | <b>126,9</b> | <b>106,61</b> | <b>286,06</b> | <b>4,405</b> | <b>72,71</b> | <b>3,576</b> | <b>0,411</b> | <b>28,44</b> |



|                        |   |        |        |               |              |               |                |               |               |               |              |                |              |              |               |
|------------------------|---|--------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                        | <b>Итого за день</b>                                |        |        | <b>38,897</b> | <b>32,73</b> | <b>194,65</b> | <b>1020,43</b> | <b>391,62</b> | <b>180,12</b> | <b>607,72</b> | <b>6,725</b> | <b>210,81</b>  | <b>6,837</b> | <b>0,6</b>   | <b>36,26</b>  |
| <b>Завтрак 14 день</b> |   |        |        |               |              |               |                |               |               |               |              |                |              |              |               |
| 103                    | Биточки паровые из мяса курицы                      | 100    | 100    | 20,1          | 9,3          | 8             | 196            | 50            | 30            | 160           | 1,4          | 40             | 1,2          | 0,06         | 0             |
| 126                    | Картофельное пюре с маслом сливочным                | 180/10 | 180/10 | 3,2           | 3,69         | 23,64         | 155            | 37,42         | 30,25         | 87,16         | 1,13         | 33,5           | 0,18         | 0,12         | 5,37          |
| 859                    | Компот из сухофруктов                               | 200    | 200    | 0,1           | 0            | 0,1           | 59,2           | 5,4           | 2,9           | 3,4           | 0,8          | 0,009          | 0,2          | 0,009        | 1,3           |
|                        | Хлеб ржаной   | 25     | 25     | 1,53          | 0,55         | 8,48          | 39,6           | 5,25          | 7,05          | 23,7          | 0,585        | 0              | 0,21         | 0,025        | 0             |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                             |        |        | <b>26,99</b>  | <b>17,93</b> | <b>67,69</b>  | <b>592,1</b>   | <b>106,41</b> | <b>89,6</b>   | <b>309,26</b> | <b>4,835</b> | <b>69,509</b>  | <b>3,68</b>  | <b>0,134</b> | <b>16,3</b>   |
| <b>Обед</b>            |   |        |        |               |              |               |                |               |               |               |              |                |              |              |               |
| 211                    | Суп картофельный с вермишелью                       | 250    | 250    | 2,23          | 2,07         | 15,18         | 92,50          | 17,14         | 17,04         | 46,46         | 0,74         | 8,5            | 0,28         | 0,07         | 5,88          |
| 536                    | Сосиска отварная                                    | 80     | 80     | 7,44          | 16,01        | 1,07          | 178            | 35            | 20            | 4,6           | 1,8          | 0              | 0            | 0,19         | 0             |
| 391                    | Капуста тушеная                                     | 180    | 180    | 2,7           | 5,9          | 10,2          | 102,2          | 7,5           | 13,5          | 3,9           | 0,3          | 222,3          | 3,4          | 4            | 72,3          |
| 943                    | Чай с сахаром                                       | 200/15 | 200/15 | 0             | 0            | 13,62         | 50,5           | 72,1          | 49,44         | 56,1          | 1            | 0,08           | 0,6          | 0,05         | 12            |
|                        | Хлеб ржаной   | 50     | 50     | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0              | 0,42         | 0,05         | 0             |
|                        | <b>Итого за обед</b>                                |        |        | <b>15,43</b>  | <b>25,08</b> | <b>57,03</b>  | <b>502,4</b>   | <b>142,24</b> | <b>114,08</b> | <b>158,46</b> | <b>5,01</b>  | <b>230,88</b>  | <b>4,7</b>   | <b>4,36</b>  | <b>90,18</b>  |
|                        | <b>Итого за день</b>                                |        |        | <b>42,42</b>  | <b>43,01</b> | <b>124,72</b> | <b>1094,5</b>  | <b>248,65</b> | <b>203,68</b> | <b>467,72</b> | <b>9,845</b> | <b>300,389</b> | <b>8,38</b>  | <b>4,494</b> | <b>106,48</b> |
| <b>Завтрак 15 день</b> |   |        |        |               |              |               |                |               |               |               |              |                |              |              |               |
| 200                    | Каша молочная манная с маслом сливочным             | 200/10 | 200/10 | 6,79          | 8,89         | 32,5          | 266            | 100,06        | 58,55         | 204,55        | 1,79         | 17,47          | 0,89         | 0,2          | 0,34          |
| 50                     | Булочка домашняя                                    | 50     | 50     |               |              |               |                |               |               |               |              |                |              |              |               |
| 883                    | Кисель  | 200    | 200    | 1             | 0            | 24            | 95             | 11,17         | 6,04          | 7,3           | 0,167        | 3,2            | 0,166        | 0,006        | 16,79         |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                             |        |        | <b>8,1</b>    | <b>11,75</b> | <b>57,72</b>  | <b>381,75</b>  | <b>110,07</b> | <b>60,8</b>   | <b>66,95</b>  | <b>3,2</b>   | <b>28</b>      | <b>33,8</b>  | <b>125,8</b> | <b>23,3</b>   |
| <b>Обед</b>            |   |        |        |               |              |               |                |               |               |               |              |                |              |              |               |
| 186                    | Щи из свежей капусты со сметаной на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,31          | 3,39         | 7,49          | 85,3           | 29,71         | 18,13         | 37,7          | 0,89         | 23,6           | 0,18         | 0,04         | 6,4           |
| 669                    | Котлета из мяса курицы                              | 100    | 100    | 18,2          | 10,4         | 13,8          | 222            | 26,23         | 12,94         | 77,24         | 0,96         | 23,92          | 1,29         | 0,05         | 0,17          |
| 680                    | Гречка отварная с маслом сливочным                  | 180/10 | 180/10 | 4,83          | 3,9          | 26,02         | 149            | 12            | 85,27         | 0             | 0,8          | 23,19          | 0,07         | 0,8          | 1,78          |
| 943                    | Чай каркаде   | 200    | 200    | 0,20          | 0,05         | 9,82          | 38,75          | 72,07         | 49,4          | 55,8          | 1            | 0              | 0,6          | 0,05         | 12            |
|                        | Хлеб ржаной   | 50     | 50     | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0              | 0,42         | 0,05         | 0             |

|                        |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |               |               |                |              |
|------------------------|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
|                        | <b>Итого за обед</b>                          |           |           | <b>31,23</b>  | <b>18,87</b> | <b>104,06</b> | <b>700,5</b>   | <b>84,05</b>  | <b>76,25</b>  | <b>244,11</b> | <b>3,717</b>  | <b>80,22</b>  | <b>2,136</b>  | <b>0,186</b>   | <b>23,36</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                          |           |           | <b>39,33</b>  | <b>30,62</b> | <b>161,78</b> | <b>1082,25</b> | <b>194,12</b> | <b>137,05</b> | <b>311,06</b> | <b>6,917</b>  | <b>108,22</b> | <b>36,116</b> | <b>125,926</b> | <b>46,66</b> |
| <b>Завтрак 16 день</b> |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |               |               |                |              |
| 536                    | Сосиска отварная                              | 80        | 80        | 7,44          | 16,01        | 1,07          | 178            | 35            | 20            | 4,6           | 1,8           | 0             | 0             | 0,19           | 0            |
| 688                    | Макаронны отварные с маслом сливочным         | 180/10    | 2000/10   | 5,1           | 3,29         | 34,95         | 204            | 12,17         | 7,72          | 42,3          | 0,79          | 29,5          | 0,84          | 0,06           | 0            |
| 944                    | Чай с лимоном и сахаром                       | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007         | 0,01         | 9,51          | 37,34          | 69,01         | 47,25         | 55,08         | 0,95          | 0,05          | 0,63          | 0,05           | 13,02        |
|                        | Хлеб ржаной                                   | 25        | 25        | 1,53          | 0,55         | 8,48          | 39,6           | 5,25          | 7,05          | 23,7          | 0,585         | 0             | 0,21          | 0,025          | 0            |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                       |           |           | <b>14,477</b> | <b>20,26</b> | <b>63,81</b>  | <b>505,94</b>  | <b>137,43</b> | <b>91,02</b>  | <b>136,68</b> | <b>5,875</b>  | <b>34,55</b>  | <b>1,88</b>   | <b>0,355</b>   | <b>23,02</b> |
| <b>Обед</b>            |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |               |               |                |              |
| 679                    | Суп рыбный из консервов                       | 250/30    | 250/30    | 3,1           | 3            | 4,5           | 58,1           | 5,8           | 5,4           | 11            | 0,186         | 5,2           | 0,034         | 0,02           | 2            |
| 667                    | Тефтели из кур                                | 50/50     | 50/50     | 13,4          | 8,8          | 4,8           | 152,1          | 16,7          | 17,54         | 117,4         | 1,302         | 27,5          | 0,213         | 0,112          | 1,75         |
| 126                    | Картофельное пюре с маслом сливочным          | 180/10    | 180/10    | 3,2           | 3,69         | 23,64         | 155            | 37,42         | 30,25         | 87,16         | 1,13          | 33,5          | 0,18          | 0,12           | 5,37         |
| 859                    | Компот из сухофруктов                         | 200       | 200       | 0,1           | 0            | 0,1           | 59,2           | 5,4           | 2,9           | 3,4           | 0,8           | 0,009         | 0,2           | 0,009          | 1,3          |
|                        | Хлеб ржаной                                   | 50        | 50        | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0             | 0,42          | 0,05           | 0            |
|                        | <b>Итого за обед</b>                          |           |           | <b>24,49</b>  | <b>16,8</b>  | <b>52,39</b>  | <b>497,6</b>   | <b>50,4</b>   | <b>125,21</b> | <b>179,2</b>  | <b>4,258</b>  | <b>55,899</b> | <b>0,937</b>  | <b>0,991</b>   | <b>6,83</b>  |
|                        | <b>Итого за день</b>                          |           |           | <b>38,967</b> | <b>37,06</b> | <b>116,2</b>  | <b>1003,54</b> | <b>187,83</b> | <b>216,23</b> | <b>315,88</b> | <b>10,133</b> | <b>90,449</b> | <b>2,817</b>  | <b>1,346</b>   | <b>29,85</b> |
| <b>Завтрак 17 день</b> |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |               |               |                |              |
| 59                     | Салат /овощи по сезону                        | 50        | 60        | 1,6           | 4,1          | 9,3           | 78,3           | 39,2          | 23,3          | 45,6          | 1,5           | 0,0           | 1,8           | 0,0            | 15,0         |
| 643                    | Бедро кур тушеное                             | 100       | 100       | 20,48         | 9,88         | 0,21          | 178,57         | 22,22         | 20,52         | 135,1         | 1,418         | 321,9         | 0,638         | 0,059          | 1,4          |
| 682                    | Рис отварной с маслом сливочным               | 180/10    | 180/10    | 3,66          | 3,98         | 41,81         | 219            | 6,44          | 25,04         | 74,47         | 0,53          | 29,5          | 0,26          | 0,04           | 0            |
| 943                    | Чай каркаде с сахаром                         | 200/15    | 200/15    | 0,20          | 0,05         | 9,82          | 38,75          | 72,07         | 49,4          | 55,8          | 1             | 0             | 0,6           | 0,05           | 12           |
|                        | Хлеб ржаной                                   | 25        | 25        | 1,53          | 0,55         | 8,48          | 39,6           | 5,25          | 7,05          | 23,9          | 0,585         | 0             | 0,21          | 0,025          | 0            |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                       |           |           | <b>27,87</b>  | <b>18,96</b> | <b>79,42</b>  | <b>601,22</b>  | <b>161,18</b> | <b>134,31</b> | <b>345,87</b> | <b>7,233</b>  | <b>356,4</b>  | <b>3,708</b>  | <b>0,204</b>   | <b>38,4</b>  |
| <b>Обед</b>            |   |           |           |               |              |               |                |               |               |               |               |               |               |                |              |
| 186                    | Суп картофельный с гречкой на костном бульоне | 250/10    | 250/10    | 0,9           | 2            | 4,2           | 37,6           | 80,25         | 13,38         | 32,2          | 0,73          | 68            | 0,692         | 0,022          | 8,35         |
| 220                    | Пельмени отварные с маслом                    | 150/10    | 180/10    | 11            | 14           | 18            | 230            | 34,4          | 31,6          | 231,6         | 3,1           | 0,09          | 1,7           | 0,3            | 0,4          |

|     |                         |           |           |               |              |               |               |               |               |               |               |               |              |              |              |
|-----|-------------------------|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|     | сливочным               |           | 0         |               |              |               |               |               |               |               |               |               |              |              |              |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007         | 0,01         | 9,51          | 37,34         | 69,01         | 47,25         | 55,08         | 0,95          | 0,05          | 0,63         | 0,05         | 13,02        |
|     | Хлеб ржаной             | 50        | 50        | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2          | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0             | 0,42         | 0,05         | 0            |
|     | <b>Итого за обед</b>    |           |           | <b>14,967</b> | <b>17,11</b> | <b>48,67</b>  | <b>384,14</b> | <b>194,16</b> | <b>106,33</b> | <b>366,28</b> | <b>5,95</b>   | <b>68,14</b>  | <b>3,442</b> | <b>0,422</b> | <b>21,77</b> |
|     | <b>Итого за день</b>    |           |           | <b>42,837</b> | <b>36,07</b> | <b>128,09</b> | <b>985,36</b> | <b>355,34</b> | <b>240,64</b> | <b>712,15</b> | <b>13,183</b> | <b>424,54</b> | <b>7,15</b>  | <b>0,626</b> | <b>60,17</b> |

### Завтрак 18 день

|     |   |        |        |              |              |               |                |               |               |               |             |              |             |            |             |
|-----|---|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| 387 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200/10 | 200/10 | 6,79         | 8,89         | 32,5          | 266            | 100,06        | 58,55         | 204,55        | 1,79        | 17,47        | 0,89        | 0,2        | 0,34        |
| 229 | Кофейный напиток на молоке                    | 200/10 | 200/10 | 3,01         | 2,88         | 17,9          | 106,82         | 144,4         | 40,54         | 110,46        | 0,7         | 12           | 0,38        | 0,05       | 7,12        |
| 51  | Колбаса паровая                               | 35     | 35     | 12,8         | 22,2         | 1,5           | 257            | 29            | 22            | 178           | 1,7         | 10           | 0,3         | 0,22       | 0           |
|     | Хлеб ржаной                                   | 50     | 50     | 3,06         | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17        | 0            | 0,42        | 0,05       | 0           |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                       |        |        | <b>31,26</b> | <b>40,07</b> | <b>145,16</b> | <b>1071,02</b> | <b>294,96</b> | <b>144,19</b> | <b>590,41</b> | <b>6,16</b> | <b>39,47</b> | <b>4,39</b> | <b>0,6</b> | <b>7,46</b> |

### Обед

|     |   |        |        |              |              |               |                |               |               |               |               |              |             |             |              |
|-----|---|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 195 | Рассольник со сметаной на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,26         | 3,45         | 14,59         | 118            | 17,3          | 19,86         | 54,71         | 0,78          | 23,6         | 0,2         | 0,07        | 5,36         |
| 103 | Биточки из мяса кур                       | 100    | 100    | 18,2         | 10,4         | 13,8          | 222            | 26,23         | 12,94         | 77,24         | 0,96          | 23,92        | 1,29        | 0,05        | 0,17         |
| 688 | Макароны отварные с маслом сливочным      | 180/10 | 180/10 | 5,1          | 3,29         | 34,95         | 204            | 12,17         | 7,72          | 42,3          | 0,792         | 1,29         | 0,84        | 0,06        | 0            |
| 943 | Чай каркаде с сахаром                     | 200/15 | 200/15 | 0,20         | 0,05         | 9,82          | 38,75          | 72,07         | 49,4          | 55,8          | 1             | 0            | 0,6         | 0,05        | 12           |
|     | Хлеб ржаной                               | 50     | 50     | 3,06         | 1,1          | 16,96         | 79,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0            | 0,42        | 0,05        | 0            |
|     | <b>Итого за обед</b>                      |        |        | <b>31,82</b> | <b>18,29</b> | <b>90,12</b>  | <b>661,95</b>  | <b>138,27</b> | <b>104,02</b> | <b>277,45</b> | <b>4,702</b>  | <b>48,81</b> | <b>3,35</b> | <b>0,28</b> | <b>17,53</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                      |        |        | <b>63,08</b> | <b>58,36</b> | <b>235,28</b> | <b>1732,97</b> | <b>433,23</b> | <b>248,21</b> | <b>867,86</b> | <b>10,862</b> | <b>88,28</b> | <b>7,74</b> | <b>0,34</b> | <b>24,99</b> |

### Завтрак 19 день

|     |                                      |        |        |      |      |       |      |       |       |       |       |       |       |       |      |
|-----|--------------------------------------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 59  | Салат /овощи по сезону               | 60     | 60     | 1,6  | 4,1  | 9,3   | 78,3 | 39,2  | 23,3  | 45,6  | 1,5   | 0,0   | 1,8   | 0,0   | 15,0 |
| 667 | Рыба тушеная                         | 100    | 100    | 15,6 | 44   | 1,1   | 97   | 21,19 | 19,72 | 117,8 | 0,483 | 95,7  | 0,325 | 0,064 | 0,43 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 200/10 | 3,2  | 3,69 | 23,64 | 155  | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13  | 33,5  | 0,18  | 0,12  | 5,37 |
| 859 | Компот из сухофруктов                | 200    | 200    | 0,1  | 0    | 0,1   | 59,2 | 5,4   | 2,9   | 3,4   | 0,8   | 0,009 | 0,2   | 0,009 | 1,3  |

|                        |   |           |           |               |              |               |               |               |               |               |               |                |               |              |              |
|------------------------|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
|                        | Хлеб ржаной   | 25        | 25        | 1,53          | 0,55         | 8,48          | 39,6          | 5,25          | 7,05          | 23,7          | 0,585         | 0              | 0,21          | 0,025        | 0            |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                               |           |           | <b>22,05</b>  | <b>52,34</b> | <b>42,62</b>  | <b>429,1</b>  | <b>108,46</b> | <b>83,22</b>  | <b>277,66</b> | <b>4,498</b>  | <b>129,209</b> | <b>2,715</b>  | <b>0,218</b> | <b>22,1</b>  |
| <b>Обед</b>            |   |           |           |               |              |               |               |               |               |               |               |                |               |              |              |
| 171                    | Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 250/10    | 250/10    | 5,31          | 3,39         | 7,49          | 85,3          | 28,71         | 18,13         | 37,7          | 0,89          | 23,6           | 0,18          | 0,04         | 6,4          |
| 646                    | Плов из курицы  | 180/50    | 180/50    | 9             | 6,8          | 16,9          | 164,2         | 20,4          | 21,2          | 61,6          | 0,8           | 500            | 2,2           | 0,003        | 0,4          |
|                        | Чай с сахаром   | 200/15    | 200/15    | 0,04          | 0,01         | 9,79          | 37,48         | 72,1          | 49,44         | 56,1          | 1             | 0,08           | 0,6           | 0,05         | 12           |
|                        | Хлеб ржаной   | 50        | 50        | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2          | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0              | 0,42          | 0,05         | 0            |
|                        | <b>Итого за обед</b>                                  |           |           | <b>17,41</b>  | <b>11,3</b>  | <b>51,14</b>  | <b>366,18</b> | <b>131,71</b> | <b>102,87</b> | <b>202,8</b>  | <b>3,86</b>   | <b>523,68</b>  | <b>3,4</b>    | <b>0,143</b> | <b>18,8</b>  |
|                        | <b>Итого за день</b>                                  |           |           | <b>39,46</b>  | <b>63,64</b> | <b>93,76</b>  | <b>795,28</b> | <b>240,17</b> | <b>186,09</b> | <b>480,46</b> | <b>8,358</b>  | <b>652,889</b> | <b>6,115</b>  | <b>0,361</b> | <b>40,9</b>  |
| <b>Завтрак 20 день</b> |   |           |           |               |              |               |               |               |               |               |               |                |               |              |              |
| 688                    | Макароны отварные с маслом сливочным                  | 180/10    | 180/10    | 5,1           | 3,29         | 34,95         | 204           | 12,17         | 7,72          | 42,3          | 0,792         | 1,29           | 0,84          | 0,06         | 0            |
| 643                    | Мясо тушеное с овощами                                | 50/50     | 50/50     | 8,5           | 4,7          | 7             | 107,1         | 17,39         | 17,25         | 92,3          | 0,755         | 29             | 1,516         | 0,181        | 9,53         |
| 200                    | Сок   | 200       | 200       | 1             | 0            | 24            | 95            | 11,17         | 6,04          | 7,3           | 0,167         | 3,2            | 0,166         | 0,006        | 16,79        |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                               |           |           | <b>20,85</b>  | <b>9,6</b>   | <b>66,99</b>  | <b>451</b>    | <b>125,97</b> | <b>56,05</b>  | <b>58,301</b> | <b>4,046</b>  | <b>86,2</b>    | <b>1,759</b>  | <b>0,206</b> | <b>41,28</b> |
| <b>Обед</b>            |   |           |           |               |              |               |               |               |               |               |               |                |               |              |              |
| 216                    | Суп вермишелевый с мясом                              | 250/20    | 250/20    | 2,5           | 1,6          | 6,1           | 48,8          | 9,48          | 10,65         | 35,1          | 0,526         | 4,8            | 0,083         | 0,041        | 6,62         |
| 983                    | Овощное рагу с мясом                                  | 180/50    | 180/50    | 9,6           | 3,7          | 3,5           | 87,7          | 30,35         | 16,25         | 78,1          | 0,737         | 8,7            | 0,169         | 0,093        | 30,48        |
| 883                    | Чай с сахаром   | 200/15    | 200/15    | 0,04          | 0,01         | 9,79          | 37,48         | 72,1          | 49,44         | 56,1          | 1             | 0,08           | 0,6           | 0,05         | 12           |
|                        | Хлеб ржаной   | 50        | 50        | 3,06          | 1,1          | 16,96         | 79,2          | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17          | 0              | 0,42          | 0,05         | 0            |
|                        | <b>Итого за обед</b>                                  |           |           | <b>24,36</b>  | <b>20,6</b>  | <b>72,06</b>  | <b>549,3</b>  | <b>90,15</b>  | <b>93,69</b>  | <b>340,3</b>  | <b>6,263</b>  | <b>28</b>      | <b>22,869</b> | <b>0,197</b> | <b>48,51</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                                  |           |           | <b>45,21</b>  | <b>30,2</b>  | <b>139,05</b> | <b>1000,3</b> | <b>216,12</b> | <b>149,74</b> | <b>398,31</b> | <b>10,309</b> | <b>114,2</b>   | <b>24,628</b> | <b>0,403</b> | <b>89,79</b> |
| <b>Завтрак 21 день</b> |   |           |           |               |              |               |               |               |               |               |               |                |               |              |              |
| 688                    | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным          | 180/10/10 | 180/10/10 | 5,51          | 4,57         | 34,95         | 204           | 12,17         | 7,72          | 42,5          | 0,79          | 29,5           | 0,54          | 0,06         | 0            |
| 944                    | Чай с лимоном и сахаром                               | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007         | 0,01         | 9,51          | 37,34         | 69,01         | 47,25         | 55,08         | 0,95          | 0,05           | 0,63          | 0,05         | 13,02        |
|                        | Хлеб пшеничный  | 25        | 25        | 1,6           | 0,22         | 12,43         | 58            | 4,47          | 6,62          | 17,47         | 0,46          | 0              | 0,39          | 0,04         | 0            |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                               |           |           | <b>12,717</b> | <b>9,8</b>   | <b>133,1</b>  | <b>661,3</b>  | <b>96,65</b>  | <b>70,59</b>  | <b>165,05</b> | <b>3</b>      | <b>29,55</b>   | <b>3,96</b>   | <b>0,23</b>  | <b>13,0</b>  |





