|  |
| --- |
| **Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет** |
| **Возрастная категория: от 12 до 18 лет** |
| **Характеристика питающихся: Без особенностей** |

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энерг. цен-ность,** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **B2** | **A** | **D** | **C** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мкг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **Понедельник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,19 | 0,14 | 162 | 17,6 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0 | 2,9 | 0 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0,01 | 45 | 0,13 | 0 | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,28 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6,2 | 7,4 | 30 | 211,2 | 0,09 | 0,17 | 33,95 | 0,08 | 0,66 | 419,69 | 195,89 | 171,61 | 33,85 | 154,62 | 0,65 | 62,36 | 5,12 | 38,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 | 0,08 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 349,3 | 65,1 | 14 | 9,8 | 45,5 | 0,77 | 2,24 | 4,2 | 10,15 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **20,9** | **24,7** | **77** | **613,5** | **0,22** | **0,42** | **148,2** | **0,4** | **1,48** | **982,44** | **501,92** | **531,69** | **84,97** | **433,4** | **2,73** | **76,3** | **14,61** | **87,58** |
| **Обед** |
| 13 | Овощная нарезка\*  | 60 | 0,3 | 0 | 1 | 5,8 | 0,01 | 0,01 | 30,95 | 0 | 6,75 | 1,99 | 72,65 | 8 | 5,95 | 11,15 | 0,24 | 0,79 | 0,11 | 7,85 |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 9,3 | 8,4 | 40,6 | 275,3 | 0,24 | 0,13 | 26,86 | 0,12 | 0 | 37 | 248,42 | 16,27 | 135,82 | 204,73 | 4,57 | 2,57 | 4 | 18,21 |
| 113 | Суп -лапша домашняя | 250 | 7,1 | 9 | 15,1 | 169,9 | 0,05 | 0,05 | 18,06 | 0,11 | 0,57 | 18,54 | 81,36 | 13,21 | 8,59 | 64,41 | 0,74 | 2,59 | 2,58 | 41,68 |
| 33,1 Ш | Биточки "Детские" тушеные с овощами  | 90 | 16,3 | 16,2 | 15,5 | 273,2 | 0,09 | 0,19 | 82,8 | 0,74 | 4,06 | 126,75 | 328,49 | 89,69 | 28,9 | 186,85 | 2,82 | 14,78 | 3,38 | 60,88 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси  | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **37,5** | **34,4** | **108,8** | **896,2** | **0,5** | **0,45** | **177,33** | **0,97** | **28** | **433,79** | **1027,46** | **206,95** | **222,45** | **572,39** | **11,28** | **23,73** | **13,6** | **147,92** |
|  | **Итого за день** | **1390** | **58,4** | **59,1** | **185,8** | **1509,7** | **0,72** | **0,87** | **325,53** | **1,37** | **29,48** | **1416,23** | **1529,38** | **738,64** | **307,42** | **1005,8** | **14,01** | **100,03** | **28,21** | **205,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 330 | Соус сметанный  | 30 | 0,8 | 2,4 | 2,3 | 33,9 | 0,01 | 0,02 | 11,39 | 0 | 0,06 | 50,01 | 25,61 | 22,91 | 2,48 | 15,11 | 0,07 | 2,06 | 0,29 | 4,04 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 |
| 394-У | Вареники с картофелем  | 150 | 7,2 | 10,9 | 40,1 | 287,1 | 0,12 | 0,1 | 33,28 | 0,2 | 5,4 | 136,99 | 372,93 | 50,35 | 23,89 | 102,18 | 1,23 | 7,18 | 4,29 | 41,09 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **16,2** | **17,1** | **90** | **577,5** | **0,26** | **0,29** | **63,96** | **0,2** | **17,98** | **506,25** | **962,62** | **250,78** | **74,84** | **269,78** | **5,55** | **22,24** | **9,7** | **81,98** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\*  | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 82-У | Борщ со свежей капустой и картофелем  | 250 | 6,4 | 5,6 | 13,6 | 129,8 | 0,05 | 0,05 | 162,79 | 0 | 10,66 | 24,18 | 399,56 | 38,65 | 28,06 | 58,13 | 1,28 | 6,51 | 0,55 | 34,19 |
| 304-У | Рис отварной  | 180 | 4,2 | 5,2 | 42,9 | 235 | 0,04 | 0,03 | 19,44 | 0,09 | 0 | 7,64 | 54,58 | 6,01 | 27,67 | 84,88 | 0,57 | 0,89 | 8,51 | 32 |
| 295- У | Котлета куриная\*  | 100 | 19 | 25,7 | 25,1 | 407,6 | 0,16 | 0,3 | 100,73 | 2,22 | 7,66 | 453,79 | 311,21 | 176,62 | 31,17 | 218,77 | 3,52 | 24,64 | 5,29 | 110,54 |
| 15 | Компот из яблок и вишни  | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0 | 1,34 | 0 | 1,52 | 3,58 | 45,77 | 76,77 | 3,18 | 3,67 | 0,25 | 0,4 | 0,04 | 2,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **34,1** | **37,3** | **112,9** | **922,8** | **0,36** | **0,44** | **298,9** | **2,31** | **27,84** | **735,19** | **1025,22** | **323,95** | **123,28** | **465,35** | **8,17** | **35,88** | **17,79** | **197,93** |
|  | **Итого за день** | **1400** | **50,3** | **54,4** | **202,9** | **1500,3** | **0,62** | **0,73** | **362,86** | **2,51** | **45,92** | **1241,44** | **1987,84** | **574,73** | **198,12** | **735,13** | **13,72** | **58,12** | **27,49** | **279,91** |
| **Среда, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 60 | Салат из моркови с яблоками\*  | 60 | 0,6 | 1,9 | 7,4 | 49,3 | 0,03 | 0,03 | 840,79 | 0 | 5,15 | 12,82 | 127,71 | 15,41 | 17,49 | 24,93 | 0,64 | 2,4 | 0,1 | 24,3 |
| 219- У | Сырники творожные  | 170 | 33,6 | 15,2 | 25,6 | 373,8 | 0,08 | 0,35 | 41,34 | 0,16 | 0,31 | 55,51 | 176,42 | 228,38 | 34,9 | 323,9 | 0,97 | 15,57 | 43,65 | 58,47 |
| 330 | Соус сладкий сметанный | 60 | 2 | 5,3 | 8,2 | 88,4 | 0,02 | 0,07 | 27,79 | 0 | 0,22 | 105,5 | 69,72 | 58,19 | 6,89 | 43,86 | 0,15 | 5,46 | 0,94 | 12,2 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **41,2** | **23** | **75,9** | **675,8** | **0,2** | **0,49** | **911** | **0,16** | **7,48** | **475,36** | **485,92** | **325,58** | **76,96** | **449,07** | **4,1** | **25,35** | **48,31** | **104,07** |
| **Обед** |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 | 0,02 | 0,07 | 40,04 | 0,14 | 5,31 | 145,42 | 162,96 | 151,24 | 16,69 | 97,42 | 0,88 | 3,64 | 2,54 | 10,4 |
| 87-У | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250 | 5,5 | 6,6 | 8,5 | 115,7 | 0,05 | 0,04 | 151,26 | 0 | 10 | 7,24 | 281,87 | 24,4 | 17,07 | 37,65 | 0,6 | 3,68 | 0,23 | 23,48 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6,4 | 5,9 | 39,4 | 236,2 | 0,08 | 0,03 | 22,03 | 0,11 | 0 | 178,84 | 64,56 | 127 | 8,63 | 48,84 | 0,88 | 24,92 | 0,07 | 14,3 |
| 280-У | Фрикадельки "Школьные" в соусе  | 90 | 8,5 | 11 | 13,1 | 185,3 | 0,06 | 0,12 | 30,11 | 0,76 | 2,59 | 66,05 | 173,77 | 82,3 | 14,21 | 101,89 | 1,63 | 11,17 | 1,91 | 27,51 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,4 | 0 | 21,6 | 88,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,56 | 39,99 | 1,71 | 3,47 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **29,1** | **31,7** | **111** | **845,3** | **0,31** | **0,31** | **255,44** | **1,01** | **18,02** | **641,25** | **824,72** | **442,33** | **86,51** | **379,27** | **6,41** | **46,05** | **8,05** | **90,09** |
|  | **Итого за день** | **1390** | **70,3** | **54,7** | **186,9** | **1521,1** | **0,51** | **0,8** | **1166,44** | **1,17** | **25,5** | **1117,08** | **1310,64** | **767,91** | **163,47** | **828,34** | **10,51** | **71,4** | **33,,4** | **194,16** |
|  |  |
| **Четверг, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная  | 220 | 8,7 | 12,8 | 37 | 297,7 | 0,19 | 0,18 | 44,22 | 0,14 | 0,57 | 50,45 | 268,74 | 140,73 | 67,72 | 227,12 | 1,65 | 12,8 | 14,34 | 44,09 |
| 381 | Кофейный напиток  | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 50,23 | Лепешка с сыром  | 100 | 9,6 | 7,2 | 40,8 | 266,2 | 0,09 | 0,07 | 35,1 | 0,23 | 0,03 | 99,48 | 87,25 | 92,86 | 13,43 | 108,32 | 0,94 | 2,22 | 6,29 | 17,34 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **21,1** | **20,5** | **98,2** | **660,9** | **0,31** | **0,26** | **79,36** | **0,37** | **0,6** | **299,87** | **409,09** | **303,55** | **92,75** | **366,34** | **3,32** | **15,98** | **22,43** | **65,78** |
| **Обед** |
| 16 | Овощи натуральные, порционно кукуруза  | 60 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,58 | 91,2 | 0 | 1,32 | 0 | 13,05 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 99-У | Суп овощной  | 250 | 6,5 | 5,6 | 11,3 | 121,6 | 0,08 | 0,1 | 266,01 | 0 | 14,05 | 766,75 | 487,75 | 51,28 | 37,82 | 65,47 | 1,51 | 108 | 0,53 | 38,13 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 180 | 4,3 | 13,1 | 25,1 | 235,4 | 0,15 | 0,16 | 57,7 | 0,23 | 12,54 | 732,2 | 786,96 | 75,78 | 37,04 | 121,35 | 1,34 | 108 | 1,37 | 56,18 |
| 279-У |  Тефтели "Детские" с овощами тушёными | 100 | 15,6 | 20,7 | 21,8 | 335,9 | 0,11 | 0,19 | 137 | 1,23 | 5,74 | 308,23 | 347,6 | 95,69 | 31,65 | 189,81 | 3,19 | 50,42 | 3,26 | 64,1 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,35 | 87,32 | 61,37 | 8,09 | 8,61 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **825** | **31,3** | **40,3** | **93,5** | **861,5** | **0,45** | **0,52** | **463,77** | **1,46** | **56,91** | **2149,33** | **1850,63** | **302,84** | **142,8** | **488,29** | **8,84** | **269,36** | **8,75** | **177,91** |
|  | **Итого за день** | **1400** | **52,4** | **60,8** | **191,7** | **15225,4** | **0,76** | **0,78** | **543,13** | **1,83** | **57,51** | **2449,2** | **2259,72** | **6069,39** | **235,55** | **854,63** | **125,2** | **2858,34** | **31,18** | **243,69** |
|  |
| **Пятница, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,7 | 0,09 | 0,54 | 243,72 | 2,91 | 0,4 | 332,84 | 240,11 | 146 | 22,33 | 270,22 | 2,79 | 55,54 | 34,74 | 83,5 |
| 23 | Чай витаминизированный  | 200 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 21,1 | 0 | 0,02 | 0,73 | 0 | 3,69 | 1,6 | 50,58 | 78,65 | 8,57 | 15,09 | 1,49 | 0 | 0,04 | 0 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 | 0,05 | 0,07 | 26 | 0 | 13 | 40,3 | 452,4 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,78 | 0,07 | 1,3 | 2,86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **23,2** | **25,2** | **60,8** | **561,9** | **0,2** | **0,65** | **270,45** | **2,91** | **17,09** | **624,24** | **789,59** | **245,05** | **92,5** | **354,21** | **5,61** | **57,21** | **39,08** | **93,61** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\*  | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 304-У | Рис отварной  | 180 | 4,2 | 5,2 | 42,9 | 235 | 0,04 | 0,03 | 19,44 | 0,09 | 0 | 7,64 | 54,58 | 6,01 | 27,67 | 84,88 | 0,57 | 0,89 | 8,51 | 32 |
| 234-У | Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом  | 90 | 15,3 | 10,9 | 23,7 | 254,5 | 0,13 | 0,18 | 52,12 | 1,77 | 4,33 | 173,3 | 334,92 | 117,72 | 33,65 | 207,9 | 1,93 | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 392,32-У | Пельмени "Детские "отварные с бульоном\*  | 250 | 22,5 | 23,4 | 38,7 | 455,4 | 0,22 | 0,21 | 96,75 | 1,14 | 7,36 | 252,35 | 365,26 | 97,68 | 34,09 | 212,24 | 3,31 | 40,81 | 5,67 | 76,67 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси  | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **810** | **46,9** | **40,3** | **143** | **1123,1** | **0,51** | **0,5** | **201,57** | **3** | **36,31** | **685,2** | **1124,4** | **309,69** | **143,6** | **620,17** | **8,93** | **148,11** | **36,95** | **607,95** |
|  | **итого за день** | **1390** | **70,1** | **65,5** | **203,8** | **1685** | **0,72** | **1,15** | **472,02** | **5,91** | **53,4** | **1309,44** | **1913,99** | **554,74** | **236,1** | **974,38** | **14,54** | **205,3,2** | **76,03** | **701,56** |
| **Понедельник, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 102,20 | Салат-коктейль фруктовый  | 120 | 0,8 | 0,4 | 14,3 | 63,7 | 0,04 | 0,03 | 7,8 | 0 | 42 | 23,44 | 285,11 | 30,11 | 13,2 | 20,4 | 1,51 | 2,4 | 0,48 | 15 |
| 377 | Чай фруктовый У | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| 396 | Блины со сгущенным молоком | 200 | 15,6 | 13,7 | 87,5 | 535,5 | 0,23 | 0,38 | 44,02 | 0 | 2,01 | 111,02 | 431,31 | 272,99 | 44,41 | 274,11 | 1,32 | 15,32 | 8,58 | 55,78 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **19,3** | **14,5** | **123,6** | **701,9** | **0,31** | **0,45** | **57,87** | **0** | **85,46** | **292,75** | **875,27** | **391,3** | **77,91** | **338,96** | **5,14** | **18,9** | **11,09** | **78,68** |
| **Обед** |
| 20,14 | Салат из свеклы с маслом растительным  | 60 | 0,9 | 1,6 | 5 | 37,5 | 0,01 | 0,02 | 1,14 | 0 | 5,7 | 103,64 | 164,18 | 21,83 | 12,58 | 24,69 | 0,8 | 11,99 | 0,4 | 11,4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 0,03 | 0,04 | 131,18 | 0 | 13,46 | 123,15 | 230 | 46,84 | 16,41 | 38,72 | 0,6 | 19,06 | 0,42 | 18,45 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6,4 | 5,9 | 39,4 | 236,2 | 0,08 | 0,03 | 22,03 | 0,11 | 0 | 178,84 | 64,56 | 127 | 8,63 | 48,84 | 0,88 | 24,92 | 0,07 | 14,3 |
| 299-У | Крокеты "Детские"  | 100 | 21,5 | 18,8 | 23,7 | 350,1 | 0,16 | 0,3 | 262,11 | 1,59 | 28,68 | 373,69 | 473,94 | 138,9 | 39,97 | 252,01 | 4,24 | 53,16 | 4,24 | 79,16 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0 | 26,8 | 110 | 0,32 | 0,45 | 134,33 | 2,67 | 12,47 | 0,06 | 0,2 | 69,35 | 2,95 | 6,03 | 0,11 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **39,3** | **34** | **125,8** | **966,5** | **0,7** | **0,89** | **550,79** | **4,37** | **60,31** | **1022,98** | **1073,88** | **421,32** | **108,74** | **460,29** | **8,97** | **111,77** | **8,43** | **137,71** |
|  | **Итого за день** | **1400** | **58,6** | **48,5** | **249,4** | **1668,4** | **1,01** | **1,34** | **608,66** | **4,37** | **1458,8** | **1315,73** | **1919,15** | **812,62** | **186,65** | **799,25** | **14,11** | **130,67** | **19,52** | **216,39** |
|  |
| **Вторник, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 2,47-У | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 250 | 8,9 | 12,2 | 40,4 | 306,8 | 0,19 | 0,18 | 51,15 | 0,16 | 0,65 | 163,09 | 242,31 | 178,62 | 51,4 | 202,74 | 1,33 | 28,5 | 3,5 | 39,35 |
| 381 | Кофейный напиток  | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 740.02-У | Шанежка наливная  | 80 | 8 | 4,5 | 37,1 | 220,8 | 0,08 | 0,07 | 24,88 | 0,16 | 0,02 | 202,58 | 77,6 | 72,86 | 12,21 | 90,22 | 0,78 | 21,47 | 5 | 15,42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **18,9** | **17,2** | **92,9** | **601,2** | **0,29** | **0,26** | **76,07** | **0,32** | **0,67** | **465,71** | **363,71** | **319,44** | **73,81** | **317,36** | **2,73** | **50,61** | **9,7** | **57,67** |
| **Обед** |
| 13 | Овощная нарезка\*  | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 9,7 | 0,02 | 0,02 | 51,58 | 0 | 11,25 | 3,32 | 121,08 | 13,33 | 9,92 | 18,58 | 0,41 | 1,32 | 0,18 | 13,08 |
| 81-У | Свекольник  | 300 | 6,8 | 9,4 | 14,6 | 170 | 0,03 | 0,05 | 168,25 | 0,06 | 11,13 | 450,78 | 306,48 | 49,02 | 25,38 | 48,61 | 1,27 | 5,45 | 0,56 | 27,1 |
| 391-У | Пельмени "Детские" отварные\*  | 150 | 24,1 | 22,8 | 46,2 | 486,5 | 0,27 | 0,25 | 45,54 | 1,31 | 3,73 | 300,4 | 393,14 | 95,12 | 34,29 | 247,78 | 3,85 | 48,96 | 7,08 | 81,53 |
| 331 | Соус сметано-томатный  | 50 | 1,6 | 4,3 | 3,4 | 59 | 0,01 | 0,02 | 26,1 | 0,04 | 0,54 | 4,13 | 43,66 | 11,57 | 3,39 | 13,16 | 0,15 | 1,18 | 0,3 | 3,03 |
| 376 | Чай с сахаром  | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **37,4** | **37,4** | **94,9** | **865,9** | **0,43** | **0,41** | **292,5** | **1,41** | **28,14** | **1003,98** | **1056,71** | **267,78** | **110,13** | **434,75** | **9,68** | **59,55** | **11,43** | **139,14** |
|  | **Итого за день** | **1370** | **56,4** | **54,6** | **187,8** | **1467,1** | **0,72** | **0,67** | **368,57** | **1,73** | **28,,81** | **1469,69** | **1420,42** | **587,22** | **183,94** | **752,11** | **12,41** | **110,16** | **21,13** | **196,81** |
|  |
| **Среда, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 1 | Молоко сгущенное  | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 | 0,02 | 0,11 | 14,1 | 0 | 0,3 | 39 | 109,5 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 2,1 | 0,9 | 10,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| 394-У | Вареники с творогом  | 170 | 20,2 | 19,4 | 50,1 | 455,9 | 0,11 | 0,21 | 62,7 | 0,35 | 0,83 | 194,45 | 170,95 | 128,37 | 27,84 | 207,36 | 1,21 | 9,01 | 24,68 | 43,44 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **29,9** | **26,2** | **105,9** | **778,1** | **0,24** | **0,51** | **100,05** | **0,35** | **13,81** | **464,3** | **862,28** | **413,35** | **87,36** | **436,04** | **5,33** | **26,17** | **30,03** | **106,14** |
| **Обед** |
| 0,05-У | Закуска овощная\* | 60 | 0,5 | 1 | 1,5 | 17,2 | 0,01 | 0,01 | 5,84 | 0 | 13,05 | 42,5 | 87,9 | 15,31 | 4,77 | 9,17 | 0,19 | 4,86 | 0,09 | 3,85 |
| 102-У | Суп картофельный с горохом  | 250 | 9,1 | 5,9 | 18,8 | 164,8 | 0,17 | 0,06 | 136,26 | 0 | 5,16 | 11,09 | 424,57 | 32,06 | 34,3 | 95,4 | 1,74 | 4,64 | 2,48 | 34,41 |
| 54-26г | Рис с овощами | 180 | 3,8 | 6,8 | 31,2 | 201,4 | 0,05 | 0,04 | 322,42 | 0 | 1,59 | 288,31 | 111,85 | 20,82 | 31,39 | 80,96 | 0,69 | 25,87 | 5,57 | 37,56 |
| 23-У | Нагетсы "Детские"\*  | 100 | 19,7 | 18,9 | 19,2 | 325,5 | 0,12 | 0,23 | 79,5 | 1,22 | 4,18 | 271,73 | 255,14 | 98,01 | 27,48 | 198,7 | 2,83 | 15,04 | 5,96 | 123,07 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **37,5** | **33,4** | **99,7** | **850** | **0,45** | **0,41** | **545,1** | **1,22** | **25,78** | **859,36** | **1076,73** | **195,2** | **135,42** | **491,61** | **9,47** | **53,05** | **17,42** | **213,69** |
|  | **Итого за день** | **1400** | **67,4** | **59,6** | **205,6** | **1628,1** | **0,79** | **0,95** | **645,15** | **1,57** | **39,56** | **1323,66** | **1939,01** | **608,55** | **222,78** | **927,65** | **14,8** | **79,22** | **47,45** | **319,83** |
| **Четверг, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-32з | Морковь в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,2 | 0,04 | 0,04 | 1200 | 0 | 3 | 12,6 | 120 | 16,2 | 22,8 | 33 | 0,42 | 3 | 0,06 | 33 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 279-У |  Тефтели "Детские" с овощами тушёными\* | 80 | 12,5 | 16,6 | 17,4 | 268,7 | 0,09 | 0,15 | 109,6 | 0,99 | 4,59 | 246,58 | 278,08 | 76,55 | 25,32 | 151,85 | 2,55 | 40,33 | 2,61 | 51,28 |
| 377 | Чай фруктовый У | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **23,8** | **22,3** | **90,8** | **658,7** | **0,27** | **0,26** | **1334,01** | **1,08** | **49,04** | **716,21** | **638,63** | **292,78** | **79,81** | **289,5** | **6,34** | **66,24** | **6,56** | **108,45** |
| **Обед** |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 9,3 | 8,4 | 40,6 | 275,3 | 0,24 | 0,13 | 26,86 | 0,12 | 0 | 37 | 248,42 | 16,27 | 135,82 | 204,73 | 4,57 | 2,57 | 4 | 18,21 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250 | 6,7 | 6,9 | 19,4 | 166,7 | 0,08 | 0,06 | 122,43 | 0 | 6,6 | 6,04 | 395,66 | 13,82 | 21,01 | 57,01 | 0,9 | 4,98 | 0,23 | 34,3 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 30 | 3,6 | 3 | 0,2 | 42,4 | 0,02 | 0,11 | 46,8 | 0,66 | 0 | 30,55 | 34,86 | 14,52 | 3,13 | 50,11 | 0,65 | 6 | 8,1 | 16,5 |
| 280-У | Фрикадельки "Детские"\*  | 90 | 10,1 | 13,2 | 14,2 | 215,7 | 0,08 | 0,14 | 125,18 | 0,89 | 3,77 | 68,19 | 230,99 | 79,64 | 20,08 | 122,86 | 2,04 | 12,61 | 2,03 | 38,31 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,3 | 104,4 | 0,12 | 0,16 | 54,66 | 0,84 | 20,52 | 5,93 | 155,38 | 16,02 | 14,96 | 15,23 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **810** | **34,2** | **32,3** | **123,5** | **921,9** | **0,64** | **0,65** | **375,93** | **2,51** | **30,89** | **391,31** | **1206,31** | **157,67** | **223,2** | **539,94** | **11,07** | **29,16** | **17,89** | **126,62** |
|  | **Итого за день** | **1360** | **58** | **54,6** | **214,3** | **1580,6** | **0,91** | **0,91** | **1709,94** | **3,59** | **79,93,** | **1107,52** | **1844,94** | **450,45** | **303,01** | **829,44** | **17,41** | **95,4** | **24,45** | **235,07** |
| **Пятница, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 219- У | Сырники творожные  | 150 | 29,7 | 13,4 | 22,6 | 329,9 | 0,07 | 0,31 | 36,48 | 0,14 | 0,27 | 48,98 | 155,67 | 201,51 | 30,8 | 285,8 | 0,85 | 13,74 | 38,52 | 51,59 |
| 334-У | Соус ягодный сладкий  | 50 | 0,2 | 0 | 10,1 | 41,7 | 0,01 | 0,01 | 40,09 | 0 | 2,03 | 0,77 | 66,27 | 18,25 | 2 | 6,53 | 0,19 | 0,25 | 0,03 | 2,75 |
| 376 | Чай с сахаром  | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 199,6 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 5,8 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 0,05 | 0,06 | 24 | 0 | 12 | 37,2 | 417,6 | 9,6 | 50,4 | 33,6 | 0,72 | 0,06 | 1,2 | 2,64 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **35,1** | **14,4** | **82,8** | **602,1** | **0,17** | **0,41** | **101,6** | **0,14** | **15,79** | **288,3** | **728,09** | **318,7** | **97,75** | **368,55** | **3,86** | **15,33** | **42,16** | **62,78** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\*  | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,8 | 4,1 | 14,2 | 117 | 0,06 | 0,05 | 126,79 | 0,06 | 4,61 | 72,52 | 277,65 | 16,6 | 15,93 | 44,96 | 0,68 | 12,86 | 1,18 | 26,53 |
| 311-У | Картофель отварной  | 180 | 4,9 | 6 | 29,1 | 189,8 | 0,17 | 0,17 | 26,57 | 0,08 | 14,68 | 62,17 | 915,54 | 74,64 | 42,7 | 134,68 | 1,48 | 13,86 | 1,43 | 64,97 |
| 267.66- У | Крокеты с кабачком\*  | 100 | 13,6 | 19,3 | 17 | 295,9 | 0,16 | 0,19 | 166,57 | 1,31 | 6,03 | 63,59 | 272,02 | 95,41 | 24,7 | 154,95 | 2,39 | 15,26 | 3,36 | 83,39 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **29,7** | **30,3** | **105,4** | **812,9** | **0,52** | **0,49** | **334,53** | **1,45** | **37,32** | **456,28** | **1919,31** | **226,55** | **124,53** | **448,49** | **9,9** | **45,42** | **9,37** | **193,99** |
|  | **Итого за день** | **1410** | **64,8** | **44,7** | **188,2** | **1415** | **0,69** | **0,9** | **436,13** | **1,59** | **53,11** | **744,58** | **2647,4** | **545,25** | **222,28** | **817,04** | **13,76** | **60,75** | **51,53** | **256,77** |