**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 51 | Суп молочный с крупой | 250 | 300 | 6.03/ 7,42 | 01.28/ 9,1 | 21.04/27,94 | 165.50/223 | 198.53/ 219,26 | 28.83/34,6 | 171.83/206,2 | 0.31/ 0,73 | 0.08/0,1 | 1.14/1,54 | 38.25/45,9 |
| 1 | Масло сливочное | 15 | 15 | 0/0 | 12.30 /12,3 | 0/0 | 112.50/ 112,5 | 1.50/ 1,50 | 00/00 | 3.0/3,0 | 0/0 | 0/0 | 0/0 | 88,50/88,50 |
| 152 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2.9/2,9 | 2.8/2,8 | 14.9/14,9 | 94.0/94,0 | 105.86/ 105,86 | 00/00 | 00/00 | 0.10 /0,10 | 0.03/0,03 | 0.52/ 0,52 | 0/0 |
| 25 | Салат из моркови | 100 | 100 | 1.10/ 1,10 | 4.50/ 4,50 | 14.50/14,50 | 162.90/ 162,90 | 2.54/ 2,54 | 28.40/ 28,4 | 20.70/ 20,70 | 0.13 /0,13 | 0.04/0,04 | 0.04 / 0,04 | 0.04/ 0,04 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| Всего за завтрак | |  |  | **16.75 /17,62** | **20.53/ 29,35** | **97.53/ 104,28** | **792,0/**  **818,5** | **322.69/ 345,96** | **61.23/ 95,4** | **256.4/ 311,5** | **2.70/ 3,12** | **0.29/ 0,27** | **1.66/ 2,06** | **127.15/134,8** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр. | Энерг. ценность, гр | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 19 | Салат из свежей капусты | 90 | 100 | 0,77/ 0.86 | 4,5/5.11 | 2,35/2.61 | 53,82/59.80 | 20,95/23.28 | 12,09/13.44 | 25,41/ 28.24 | 0,55/0.61 | 0,018/0.02 | 4,99/ 5.55 | 00/00 |
| 44 -45 | Суп картофельный с рыбными фрик-ками | 250 | 300 | 08.61/ 13,9 | 08.40/ 10,08 | 14.34/17,2 | 167.25/200,7 | 45.30/54,36 | 47.35/56,82 | 176.53/211,84 | 1.26/1,51 | 0.10/0,12 | 09.11/  10,93 | 15.00/ 18,00 |
| 96 | Котлета мясная | 100 | 100 | 13.98/ 13,98 | 15.67/ 15,67 | 18.29/ 18,29 | 296.33/ 296,33 | 42.25/42,25 | 34.38/34,38. | 158.78/158,78 | 1.42/1,42 | 0.09/0,09 | 01.29/ 01,29 | 61.72/61,72 |
| 122 | Капуста тушеная | 150 | 200 | 2,77/ 3.70 | 6,48/ 08.64 | 34,52/ 46.03 | 213,52/ 284.70 | 21,96/29.28 | 43,98/58.65 | 119,58/159.45 | 1,73/ 2.31 | 0,23/0.31 | 31,5/ 42.00 | 31,50/ 42.00 |
| 138 | Компот из смеси сухофруктов.  Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0.04/ 0,04 | 00/00 | 24.76/24,76 | 94.20/94,2 | 6,40/ 6.40 | 0/0 | 3.60/ 3,60 | 0,18/0.18 | 0.01/0,01 | 01.08/ 1,08 | 00.00 |
| Г.п. | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п. | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
| Всего **за** обед | |  |  | **37,43/ 49,98** | **36,85/ 42,45** | **118,06/ 133,89** | **1120,12/ 1411,73** | **176,06/ 222,77** | **167,65/ 201,39** | **637,27/ 659,81** | **9,7/ 13,71** | **0,84/ 0,92** | **47,97/ 60,85** | **108,22/ 121,72** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр. 7-11 л | Выход, в гр. 12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,  Гр. | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 149/1 | Чай со сливками | 200 | 200.0 | 3.52/3.52 | 3.72\3.72 | 11.3\11.3 | 145.2\145.2 | 5.0\5.0 | 3.0\3.0 | 00/00 | 2,7/0.3 | 0.02\0.02 | 00/00 | 0/0 |
| Г.п. | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 0.88/0,88 | 2.08/2,08 | 11.0/11,0 | 172,8/172,8 | 4,0/4.0 | 3,0/3.0 | 00/00 | 0.3/0,3 | 0,02/0.02 | 00/00 | 0/0 |
|  | Яйцо варёное | 40 | 40 | 5.1/5,1 | 4,6/4.6 | 0,3/0.3 | 63/63 | 22/22 | 4,8/4.8 | 76,8/ 76.8 | 7.0/7,0 | 0.03/0,03 | 00/00 | 0,1/ 0.1 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **10.22\10.22** | **11.12/11.12** | **40.24\40.24** | **561.19\561.19** | **59,8 /59.8** | **10,8/ 10.8** | **76,8/ 76.8** | **11,56 11.56** | **0,1/**  **0.12** | **18,0/**  **18.0** | **0,1/ 0.1** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы гр. | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 22 | Винегрет | 90 | 100 | 0,27/ 0.30 | 5,04/5.60 | 4,14/4.60 | 58,5/65.0 | 34,37/38.19 | 15,5/ 17.23 | 89,1/ 99.01 | 1,7/ 1.89 | 0,045/0.05 | 3,96/ 4.10 | 2,14 2.38 |
| 108 | Колбаса, сосиска (сарделька) отварные | 100 | 100 | 10.4/ 10,4 | 20/20 | 21.2/21,2 | 224/224 | 24/24 | 20/20 | 159/159 | 1.80/ 1,80 | 0,04/ 0.04 | 0/0 | 0/0 |
| 112 | Каша рассыпчатая перловая | 150 | 200 | 6,0/8.0 | 4,38/5.84 | 35,4/47.02 | 149,25/ 199.00 | 1,21/ 1.62 | 0,03/ 0.04 | 162,0/ 216.0 | 2,43/ 3.24 | 0,10/ 0.14 | 0/0 | 0,015/0.02 |
| Г. п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 6.97/ 6,97 | 0,65/ 0.65 | 46,94/ 46.94 | 226,91/ 226.91 | 16,8/ 16.8 | 32,4/ 32.4 | 81,6/ 81.6 | 2,16/ 2.16 | 0,14/ 0.14 | 0/0 | 0/0 |
| Г. п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2.64/ 2,64 | 0,46/0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 0/0 |
| 147 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10/ 0.10 | 0/0 | 16/16 | 28/28 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,40/ 0.40 | 0/0 | 0/0 | 0/0 |
| Всего за ужин | |  |  | **26,38/ 28,41** | **30,99/ 33,01** | **129,16/ 136,24** | **759,06/ 815.31** | **96,28/ 100,61** | **72,79/ 73,05** | **502,57 /566.26** | **10,05/ 11,05** | **0,39/ 0.44** | **3,69/ 4.10** | **2,15/ 2.4** |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр. | Энерг. ценность | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 67 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 300 | 7.80/ 9,36 | 7.62/ 9,14 | 24.62/29,54 | 220/264 | 240.21/ 288 | 29.4/ 35,3 | 195.06/ 234 | 0.37/ 0,34 | 0.10/ 0,12 | 1.36/ 1,63 | 45.9/ 55 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| 151 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3.52/3,52 | 3.72/ 3,72 | 25.49/25,49 | 145.2/145,2 | 122/ 122 | 14/14 | 90/90 | 0.56/ 0,56 | 0.04/ 0,04 | 1.3/1,3 | 0.01/ 0,01 |
| Г.п. | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| **Всего за завтрак** | |  |  | **18.04/ 19,6** | **24.24/ 25,76** | **97.2/ 101,82** | **703.8/ 747,8** | **555/ 602,8** | **82.8/ 88,7** | **466.6/ 505,54** | **3.29/ 3,36** | **0.29/ 0,31** | **2.8/ 3,07** | **97.91/ 107,1** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр. | Энерг. ценность | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 21 | Салат из квашеной капусты с яблоками | 90 | 100 | 1,26/1.41 | 4,6/ 5.08 | 8,11/9.02 | 78,6/87.40 | 33,63/ 37.37 | 13,6/ 15.16 | 24,8/ 27.61 | 0,46/ 0.51 | 0,02/ 0.03 | 29,2/32.45 | 00/00 |
| 40 | Рассольник Ленинградский | 250/25 | 300/25 | 02.1/2,52 | 5.11/ 6,13 | 16.59/19,9 | 206/247,2 | 26.45/ 31,74 | 25.9/ 31 | 71.95/ 86,34 | 0.98/ 1,17 | 0.1/ 0,12 | 7.54/9,05 | 00/00 |
| 111 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 100 | 12.9/12,9 | 0.65/ 0,65 | 0.31/0,31 | 130/130 | 14.25/ 14,25 | 11,25/11.25 | 150,63/150.63 | 0,51/ 0.51 | 0,06/ 0.06 | 0,56/0.56 | 7,50/ 7.50 |
| 118 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,06/4.08 | 4,8/ 6.4 | 20,44/ 27.26 | 159/212 | 36,97/ 49.30 | 27,75/37.00 | 89,59/ 115.46 | 1/1.34 | 0,13/0.18 | 18,2/24.22 | 25,5/ 34.00 |
| Г.п. | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/ 0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п. | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
| 141 | Кисель плодово- ягодный. Витамин С.25мг. | 200 | 200 | 0.20/0,20 | 0/0 | 32,6/32.60 | 132/132 | 18/18 | 00/00 | 4,29/ 4.29 | 0,60/ 0.60 | 0/0 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **25,47/ 34,2** | **26,26/ 30,51** | **101,85/ 114,09** | **1000,7/ 1284,6** | **168,5/ 217,9** | **108,35/ 132,5** | **414,4/ 482,2** | **8.11/ 11,81** | **0,54/ 0,72** | **55,5/ 66,3** | **33/ 41,5** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72 /0,72 | 17.64/17,64 | 180.19 /180,19 | 28.8 /28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/ 3,96 | 0.05 /0,05 | 18.0/ 18,0 | 0/0 |
| 157 | Отвар шиповника | 200 | 200.0 | 0/0 | 0/0 | 12.3\12.3 | 82.0\82.0 | 4.0\4.0 | 2.0\2.0 | 0/0 | 0,2/ 0.2 | 0.02/0.02 | 0/0 | 0/0 |
| Г.п. | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 4.40/4,4 | 5,8/5.80 | 22,3/22.30 | 418/418 | 5,0/5.0 | 4/4 | 0/0 | 0,4/ 0.40 | 0,02/ 0.02 | 00/00 | 0/0 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **5,12/ 5.12** | **6,52/ 6.52** | **37.94\37.94** | **584.6\584.6** | **37.8\37.8** | **6.00\6.0** | **0/0** | **4,56 \4.56** | **0.09\0.09** | **18/**  **18** | **0/0** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр. | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 12 | Салат из свёклы с огурцом | 90 | 100 | 1,26/1.4 | 7,4/8.2 | 7,2/8.00 | 99/110.0 | 16,81/ 18.68 | 17,57/ 19.53 | 5,2/5.78 | 0,59/ 0.66 | 0,009/ 0.01 | 8,37 /9.30 | 00/00 |
| 89 | Рыба припущенная в молоке | 100/160 | 100/160 | 25.38/ 25,38 | 21,25/ 21.25 | 44,61/ 44.61 | 153,1/153.1 | 56,38/ 56.38 | 59,38/ 59.38 | 249,13/ 249.13 | 2,74/ 2.74 | 0,08/ 0.08 | 1,26/ 1.26 | 60/60 |
| 113 | Каша рисовая | 150 | 200 | 6,6/8.80 | 4,38/ 5.84 | 35,26/ 47.02 | 150,75/201 | 1,21/1.62 | 0,03/ 0.04 | 162/ 216.00 | 2,43/ 3.24 | 0,1/0.14 | 0/0 | 0,015/ 0.02 |
| Г.п. | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п. | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 137 | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,2/0.2 | 0,01/ 0.01 | 17,2/17.2 | 68/68 | 6.0/6,0 | 00/00 | 00/00 | 0,4/0.40 | 0/0 | 0/0 | 00/00 |
| Всего за ужин | |  |  | **39,55/ 45,39** | **33,82/ 36.41** | **128,22/ 164,25** | **599,8/ 717,5** | **102,8/ 110.04** | **97,3/ 110.03** | **468/ 563,4** | **5,1/7.06** | **0,23/ 0.44** | **9,63/ 10.56** | 75/80 |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**3 ДЕНЬ (СРЕДА)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр. | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 83 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/40 | 200/40 | 33.64/44,8 | 22.81/ 30,4 | 20.52/27,4 | 321.2/ 461,6 | 280.44/ 374,0 | 46.8/ 62,4 | 410.58/ 547,4 | 1.39/ 1,85 | 0.13/0,17 | 0.45/0,6 | 102.6/ 136,8 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/ 112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
|  | Яйцо варёное | 40 | 40 | 5.1/5,1 | 4,6/4.6 | 0,3/0.3 | 63/63 | 22/22 | 4,8/4.8 | 76,8/ 76.8 | 7.0/ 7,0 | 0.03/ 0,03 | 00/00 | 0,1/ 0.1 |
| 149 | Чай с молоком | 200 | 200 | 3.52/3,52 | 3,72/ 3.72 | 25,49/25.49 | 145,2/ 145.20 | 122/ 122 | 14/14 | 90/90 | 0,56/ 0.56 | 0,04/0.04 | 1,3/ 1.3 | 0,01/0.01 |
| Г.п. | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| **Всего за завтрак** | |  |  | **48.98/ 60,14** | **44.08/ 51,67** | **93.44/**  **100,28** | **708/**  **848,4** | **442.74/ 536,3** | **93.2/ 108,8** | **662/ 677,6** | **11,11/ 11,57** | **0.34/0,38** | **1.75/1,90** | **191.11/ 225,31** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 11 | Салат «Витаминный» | 90 | 100 | 0,68/0.76 | 5,48/ 6.09 | 2,14/2.38 | 60,5/67.30 | 19/6 21.85 | 12,0/ 13.30 | 36,1/ 40.02 | 0,51/0.57 | 0,027/0.03 | 0,45/ 0.50 | 0/0 |
| 35 | Щи из капусты с картофелем | 250 | 300 | 1.75/2,1 | 4.89/ 5,86 | 8.49/10,19 | 84.75/ 101,7 | 43.33/ 52 | 22.25/ 26,7 | 47.63/ 57,15 | 0.8/0,96 | 0.06/ 0,07 | 18.46/ 22,15 | 00/00 |
| 116 | Макаронные изделия отварные | 150 | 200 | 5,52/7.36 | 4,51/ 6.02 | 26,44/35.26 | 168,45/ 224.60 | 4,86/6.48 | 21,12/ 28.16 | 37,2/ 49.59 | 1,11/ 1.48 | 0,06/ 0.08 | 00/00 | 21/28 |
| 92 | Гуляш из говядины | 80/100 | 100/125 | 16,54/ 22.06 | 13,67/ 18.23 | 4,41/5.88 | 186,7/249 | 51,1/ 68.13 | 19,03/ 25.38 | 124,6/ 166.13 | 1,52/ 2.03 | 0,45/ 0.06 | 00/00 | 40,31/ 53.75 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/ 0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/ 114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/ 0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 1.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/ 0,28 | 00/00 | 00/00 |
| 140 | Компот из свежих плодов и ягод. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0,20/0.20 | 0,20/ 0.20 | 22,30/22.30 | 110/110 | 12/12 | 00/00 | 2,40/ 2.40 | 0,80/ 0.80 | 0,02/ 0.02 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **35,6/50** | **30,55/ 39,35** | **89.81/ 101,01** | **906,3/ 1228,6** | **170/ 227,7** | **104,3/ 131,6** | **288/ 391,4** | **9,3/ 10,4** | **0,43/ 0,49** | **18,9/ 23,0** | **61,31/ 81,75** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72 /0,72 | 17.64/17,64 | 180.19 /180,19 | 28.8 /28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/ 3,96 | 0.05 /0,05 | 18.0/ 18,0 | 0/0 |
| 146 | Кисель из яблок с лимоном | 200 | 200.0 | 0/0 | 0/0 | 12.3\12.3 | 82.0\82.0 | 4.0\4.0 | 2.0/2.0 | 00/00 | 2.0/2.00 | 0,05/0.05 | 4.7\4.7 | 0/0 |
| Г.п. | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 4,4/4.4 | 5.8/5,8 | 10./10 | 102.6/102,6 | 5,0/5.0 | 4,0/4.0 | 0/0 | 0,4/0.4 | 0,04/0.04 | 00/00 | 00/00 |
| 3 | Бутерброд с колбасой | 100 | 100 | 27.53/27,53 | 7,47/7.47 | 21,95/21.95 | 183/183 | 37,1/ 37.1 | 65,70/ 65.70 | 337/337 | 4.03/4,03 | 0,16/0.16 | 4,97/4.97 | 24/24 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **32.65/32,65** | **14/14** | **61.89/61.89** | **547.8/547.8** | **74.9\74.9** | **71,7/71.70** | **337/337** | **10,18/10,18** | **0,3/0.30** | **26.97\26.97** | **24/24** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 26 | Салат из моркови с яблоком | 90 | 100 | 1,08/1.2 | 2,16/  2.40 | 8,1/9.00 | 165,6/184 | 20,88/  23.20 | 00/00 | 252/280 | 0,65/  0.72 | 0,28/  0.32 | 0/0 | 00/00 |
| 110 | Кура тушёная в соусе | 80/160 | 100/200 | 22,02/  27.53 | 6,0/7.47 | 17,6/21.95 | 100/125.0 | 24,9/  31.10 | 52,5/  65.70 | 269,6/  337.0 | 3,22/  4.03 | 0,17/  0.21 | 7,2/  8.97 | 19,2/24 |
| 120 | Овощи отварные с жиром | 200 | 250 | 7.36/9,2 | 6.02/ 7,51 | 35.26/44,1 | 224.6/ 280,75 | 6.48/ 8,1 | 28.16/ 35,2 | 49.56/ 62 | 1.48/ 1,85 | 0.08/ 0,10 | 0/0 | 28/35 |
| Г.п. | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п. | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 150 | Чай из душицы | 200 | 200 | 0,20/0.20 | 0/0 | 14/14 | 28/28 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,4/ 0.4 | 0/0 | 0/0 | 00/00 |
| **Всего за ужин** | |  |  | **36,8/**  **47,7** | **15,29/ 18,49** | **122,4/**  **136,5** | **647,1/ 803,2** | **80,66/ 99,2** | **100,98/ 137,42** | **370,8/ 491,5** | **8,4/ 10,7** | **0,67/ 0,84** | **7,2/ 8,97** | **47,2/ 59** |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  8-12 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 65 | Каша ячневая вязкая | 250 | 300 | 12.9/ 16,12 | 4.95/ 5,94 | 36.21/ 43,45 | 201.25/ 241,5 | 5.87/7,04 | 20.50/ 24,6 | 63.25/ 75,9 | 0.45 / 0,54 | 0.03/ 0,04 | 0/0 | 25/30 |
| 148 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 2.90/2,9 | 2,8/ 2.80 | 14,9/ 14.90 | 103/103 | 105,86/ 105.86 | 00/00 | 00/00 | 0,10/ 0.10 | 0,03/ 0.03 | 0,52/ 0.52 | 00/00 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/ 46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 40 | 5.1/5,1 | 4,6/4.6 | 0,3/0.3 | 63/63 | 22/22 | 4,8/4.8 | 76,8/ 76.8 | 7.0/ 7,0 | 0.03/0,03 | 00/00 | 0,1/ 0.1 |
| Всего за завтрак | |  |  | 27.62/ 30,84 | 25.3/ 26,29 | 98.5/ 105,74 | 705.85/  746,1 | 157,7/ 158,9 | 224,65/ 228,75 | 224,7/ 237,3 | 3,8/ 3,88 | 0,23/ 0,24 | **0,52/ 0,52** | **113.6/ 118,6** |

**ОБЕД 13.30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр | Энерг. ценность, | | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 12 | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 90 | 100 | 2,88/3.20 | 7,83/8.70 | 7,74/8.60 | 102,6/ 114.00 | | 16,8/ 18.68 | 14,63/16.26 | 31,15/ 34.61 | 0,66/ 0.74 | 0,04/ 0.05 | 15/ 16.76 | 00/00 |
| 46 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 300 | 2.69/3,22 | 2.84/3,4 | 17.14/ 20,56 | 104.75/ 125,7 | | 24.60/ 29,52 | 27/32,4 | 66.65/ 80 | 1.09/ 1,30 | 0.11/ 0,13 | 08.25/ 9,9 | 00/00 |
| 159 | Пельмени из говядины | 200/5 | 200/5 | 24.50/ 24,50 | 15/15 | 44.7/ 44,7 | 393/393 | | 81,83/ 81.83 | 25,33/ 25.33 | 149,34/149.34 | 1,02/ 1.02 | 0,07/ 0.07 | 0,28/ 0.28 | 53,33/ 53.33 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/ 114,0 | 11.20/11,20 | | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09 /0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/ 0,28 | 00/00 | 00/00 |
| 138 | Компот из изюма. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0.2/0.20 | 00/00 | 32.6/ 32.60 | 132.0/ 132.0 | | 18.0/ 18.0 | 0/0 | 4.29/ 4.29 | 0.6\0.6 | 0/0 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **41.17/ 48,62** | **27,5/ 57,5** | **1027.4\1240.7** | **1014,2/ 1240,7** | | **180.4\215.2** | **96,81/ 112,1** | **327.1/ 366.,1** | **7,93/ 11,3** | **0,45/ 0,62** | **23,5/ 27** | **53,3/ 53,3** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 142 | Кисель молочный | 200 | 200.0 | 3.8\3.8 | 4.5/4.50 | 20.3\20.3 | 155.0\155.0 | 5.0\5 | 4.0\4.0 | 0/0 | 0.4/0.4 | 0,02/0.02 | 0/0 | 0/0 |
| Г.п. | Кондитерское изделие | 50 | 50 | 0,6/0.60 | 1,3/1.30 | 11,5/11.5 | 325/325.0 | 0.4/0,4 | 2,0/2.0 | 0/0 | 0,20/0.20 | 0,02/0.02 | 00/00 | 0/0 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **5.12\5.12** | **6.52\**  **6.52** | **41.94\**  **41.94** | **498.0\/**  **498** | **37,8/**  **37.8** | **6.00\**  **6.00** | **0/00** | **4,56/**  **4.56** | **0,09/**  **0.09** | **18/**  **18.00** | **0/00** |

**УЖИН18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 17 | Салат картофельный с огурцами | 90 | 100 | 1,27/1.41 | 5,4/6.0 | 5,9/6.6 | 76,9/85.40 | 33,63/37.37 | 13,6/15.16 | 24,8/27.61 | 0,46/0.51 | 0,02/0.03 | 29,2/32.45 | 0/0 |
| 86 | Рыба тушёная в томате с овощами | 200 | 200 | 20.6/20,6 | 6,1/6.1 | 5,6/5.6 | 165/165 | 29.4/29,4 | 31,39/31.39 | 234,98/234.98 | 2,8/2.80 | 0,21/0.21 | 1,54/1.54 | 0/0 |
| 112 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150 | 200 | 6,6/8.80 | 4,38/ 5.84 | 35,26/ 47.02 | 150,75/201 | 1,21/1.62 | 0,03/ 0.04 | 162/ 216.00 | 2,43/ 3.24 | 0,1/0.14 | 0/0 | 0,015/ 0.02 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 153 | Молоко кипячёное | 200 | 200 | 5,6/5.60 | 6,4/ 6.4 | 9,4/9.4 | 116/116 | 6,0/6.00 | 00/00 | 00/00 | 0.40/0,4 | 0/0 | 00/00 | 0/0 |
| Всего за ужин | |  |  | **40,18/ 46.02** | **23,06/ 25.45** | **80,11/ 116.04** | **637,5/ 724.65** | **92,64/ 102.39** | **65,3/**  **77.71** | **473,5/**  **557.46** | **8,7/**  **10.03** | **0,45/**  **0.59** | **31,2/**  **33.99** | 0.01/  0,02 |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 50 | Суп молочный с макарон изделиями | 250 | 300 | 7.56/ 9,07 | 7/8,4 | 22.81/27,37 | 184.5/ 221,4 | 205.93/ 247,13 | 30.13/ 36,15 | 180.35/ 216,42 | 0.66/ 0,8 | 0.11/ 0,13 | 01.14/ 1,36 | 49/58,6 |
| 1 | Масло сливочное | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| 8 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 90 | 100 | 1,01/1.4 | 5,57/ 6,19 | 4,24/4.80 | 71,19/79,1 | 15,82/ 17.58 | 16/ 17.79 | 29,59/ 32.88 | 0,75/0.84 | 0,05/ 0.06 | 18,3820.42 | 00/00 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| 152 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2.9/2,9 | 2.8/2,8 | 14.9/14,9 | 94.0/94,0 | 105.86/ 105,86 | 00/00 | 00/00 | 0.10 /0,10 | 0.03/0,03 | 0.52/ 0,52 | 0/0 |
| Всего за завтрак | |  |  | **18,05/**  **19,6** | **23,07/ 24,5** | **95,4/**  **100** | **724,1/ 761** | **346,23/ 387,4** | **76,53/ 82,5** | **354,9/ 391** | **3,38/ 3,52** | **0,29/0,32** | **2,44/ 2,66** | **137,51/ 147,1** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки  гр | Жиры,  гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 7 | Салат из свежих помидор с луком | 90 | 100 | 1,01/  1.4 | 5,57/ 6,19 | 4,24/4.80 | 71,19/79,1 | 15,82/ 17.58 | 16/ 17.79 | 29,59/ 32.88 | 0,75/0.84 | 0,05/ 0.06 | 18,3820.42 | 00/00 |
| 39 | Рассольник «Домашний» | 250 | 300 | 02.5/ 3,0 | 2.79/ 3,35 | 17/20,4 | 103.25/ 124 | 25.9/ 31,08 | 26.5/ 31,8 | 87.35/ 104,82 | 1.01/ 1,21 | 1.10/ 1,32 | 8.33/ 10 | 00/00 |
| 88 | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 100 | 125 | 14.8/ 18,5 | 7.6/9,5 | 16.6/20,75 | 200/250 | 53.38/ 66,72 | 30/ 37,5 | 183.5/ 229,4 | 0.74/ 0,92 | 0,09/ 0,11 | 0.43/ 0,54 | 26.25/ 32,8 |
| 119 | Пюре розовое | 150 | 200 | 3,06/  4.08 | 4,8/ 6.4 | 20,44/ 27.26 | 159/212 | 36,97/ 49.30 | 27,75/37.00 | 89,59/ 115.46 | 1/1.34 | 0,13/0.18 | 18,2/24.22 | 25,5/ 34.00 |
| 138 | Компот из смеси сухих фруктов. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0.04/ 0,04 | 00/00 | 24.76/24,76 | 94.20/94,2 | 6,40/ 6.40 | 0/0 | 3.60/ 3,60 | 0,18/0.18 | 0.01/0,01 | 01.08/ 1,08 | 00.00 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/  114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **32,31/**  **35.6** | **22,6/ 24.78** | **106,8/ 114.14** | **922,6/ 1046.1** | **177,7/ 191.76** | **130,1/ 141.14** | **469,8/ 498.94** | **8,15/8.67** | **1,61/ 1.67** | **52/**  **54.48** | **51,7/ 60.25** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 149/1 | Чай со сливками | 200 | 200.0 | 3,52/3.52 | 3.72\3.72 | 11.3\11.3 | 145.2\145.2 | 5.0/5.0 | 3.0/3.0 | 00/00 | 0,2/0.2 | 0.02\0.0 | 00/00 | 0/0 |
| Г.п. | Вафли | 40 | 40 | 4,4/4.4 | 5.8/5,8 | 10./10 | 102.6/102,6 | 5,0/5.0 | 4,0/4.0 | 0/0 | 0,4/0.4 | 0,04/0.04 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **5,12\5.123** | **\6.52\6,52** | **39,94\39.94** | **6.12\6.12** | **27,3/27,8** | **6.0\6.0** | **0/0** | **4,56/4,56** | **0,09/0,09** | **18/18** | **0/0** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 22 | Винегрет овощной | 90 | 100 | 0,27/ 0.30 | 5,04/5.60 | 4,14/4.60 | 58,5/65.0 | 34,37/38.19 | 15,5/ 17.23 | 89,1/ 99.01 | 1,7/ 1.89 | 0,045/0.05 | 3,96/ 4.10 | 2,14 2.38 |
| 109 | Птица отварная | 100/100 | 100/100 | 22.06/ 22,06 | 18,23/18.23 | 5,88/5.88 | 125/125 | 68.13/68,13 | 25,38/ 25.38 | 166.13/ 166,13 | 2.03/ 2,03 | 0,06/0.06 | 0,03/ 0.03 | 53,75/ 53.75 |
| 116 | Макаронные изд. отварные | 150 | 200 | 5,52/7.36 | 4,51/ 6.02 | 26,44/35.26 | 168,45/ 224.60 | 4,86/6.48 | 21,12/ 28.16 | 37,2/ 49.59 | 1,11/ 1.48 | 0,06/ 0.08 | 00/00 | 21/28 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 147 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10/ 0.10 | 0/0 | 16/16 | 28/28 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,40/ 0.40 | 0/0 | 0/0 | 0/0 |
| **Всего за ужин** | |  |  | **34,1/ 40,48** | **28,1/**  **31,52** | **86,4/**  **112,15** | **509/**  **741,91** | **135,8/**  **142,16** | **90,1/**  **106,01** | **290/**  **334,73** | **7,3/**  **8,15** | **0,3/**  **0,37** | **3,99/**  **4,13** | **76,9 81,75** |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**6 ДЕНЬ (СУББОТА)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 82 | Пудинг из творога запеченный со сгущённым молоком | 150/20 | 200/20 | 11,5/ 13.84 | 8,8/ 10.60 | 32,4/38.88 | 246/ 295.52 | 226,39/ 271.67 | 48,9/ 58.70 | 335/ 401.89 | 0,84/ 1.01 | 0,09/ 0.11 | 0,66/ 0.88 | 0,29/ 0.39 |
| 151 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3.52/3,52 | 3.72/ 3,72 | 25.49/25,49 | 145.2/145,2 | 122/ 122 | 14/14 | 90/90 | 0.56/ 0,56 | 0.04/ 0,04 | 1.3/1,3 | 0.01/ 0,01 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| Всего за завтрак | |  |  | **21.66/ 24,08** | **25,47/ 27.27** | **87.12/104,3** | **629,8/ 779.32** | **366,7/ 412** | **95,3/ 105,1** | **509,6/ 575,6** | **3,56/ 3,73** | **0.25/ 0,27** | **1.96/ 2,18** | **88,8/ 88,9** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 25 | Салат из моркови | 90 | 100 | 0,97/ 1.08 | 0,16/ 0.18 | 7,75/8.62 | 36,36/ 40.40 | 21,85/ 24.28 | 27,67/ 30.75 | 39,6/ 44.00 | 0,97/ 1.08 | 0,04/ 0.05 | 5,62/ 6.25 | 00/00 |
| 32 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 300 | 1.81/ 2,17 | 4.91/ 5,89 | 12.53/15 | 102.50/ 123,95 | 44.38/ 53,25 | 26.25/31,5 | 53.23/ 63,9 | 1.19/ 1,42 | 0.05/ 0,06 | 10.29/ 12,3 | 00/00 |
| 103 | Фрикадельки в соусе | 80/50 | 100/50 | 11,18/ 13.98 | 12,63/ 15.67 | 14,63/ 18.29 | 135,5/ 169.33 | 36,2/ 45.25 | 27,5/ 34.38 | 127,12/ 158.78 | 1,13/ 1.42 | 0,07/ 0.09 | 1,23/ 1.29 | 51/ 63.72 |
| 112 | Каша рассыпчат, из пшена | 150 | 200 | 6,6/ 8.80 | 5,71/ 7.62 | 37,9/ 50.50 | 229,5/ 306.00 | 16,53/ 22.18 | 47,34/ 63.12 | 134,43/ 179.24 | 1,54/ 2.06 | 0,16/ 0.22 | 00/00 | 21/28 |
| 137 | Компот из свежих плодов (груш). Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0,20/0.20 | 0,20/ 0.20 | 22,30/22.30 | 110/110 | 12/12 | 00/00 | 2,40/ 2.40 | 0,80/ 0.80 | 0,02/ 0.02 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20 /11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09 /0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/ 56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14 /0,28 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **36.77/ 43,73** | **30.3/ 32,51** | **127.94 /139,71** | **908,9/ 1115,7** | **181.69/ 224,2** | **184.35/ 197,85** | **454,7/ 515** | **10,19/ 10.91** | **0.66/ 0,90** | **17.93/ 19,84** | **72/ 91.72** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 157 | Отвар шиповника | 200 | 200.0 | 0/0 | 0/0 | 12.3\12.3 | 82.0\82.0 | 4.00/4.00 | 2.0\2.0 | 0/0 | 0.2/0.20 | 0,02/0.02 | 0/0 | 0/0 |
| Г.п. | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 4,4/4.4 | 5.8/5,8 | 10./10 | 102.6/102,6 | 5,0/5.0 | 4,0/4.0 | 0/0 | 0,4/0.4 | 0,04/0.04 | 00/00 | 00/00 |
| 61 | Морковная котлета | 200/50 | 200/50 | 14.2/14,2 | 27.627,6 | 56,2/56.2 | 218/218 | 16,04/  16.04 | 20,12/ 20.12 | 1,01/ 1.01 | 0,40/0.40 | 0,03/0.03 | 4,01/4.01 | 0,01/ 0.01 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **16.32/ 16,32** | **28.86/ 28,86** | **96.14\**  **96.14** | **582.4\**  **582,4** | **53,84/**  **53.84** | **26.14\ 26,14** | **1.01/ 1,01** | **4.98/**  **4,98** | **0.14\/**  **0,14** | **22.01/ 22,01** | **0,01/ 0.01** |

**УЖИН18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход,  в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 91 | Печень по-строгановски | 80/80 | 100/100 | 13,9417.43 | 9,31/ 11.64 | 5,68/7.10 | 129,8/ 162.31 | 16,32/ 20.40 | 13/16.25 | 193/ 241.17 | 4,08/ 5.10 | 1,09/ 1.36 | 20,5/ 25.61 | 4,67/ 5.84 |
| 117 | Картофель отварной | 200 | 200 | 4,08/ 4.08 | 6,4/6.40 | 27.26/ 27,26 | 183/183 | 49,3/49.3 | 37/37 | 115.46/ 115,46 | 1.34/ 1,34 | 0.18/ 0,18 | 24.22/24,22 | 34/34 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 141 | Кисель из концентрата | 200 | 200 | 0,20/ 0.20 | 00/00 | 14/14 | 124/124 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,40/ 0.40 | 0/0 | 00/00 | 00/00 |
| Всего за ужин | |  |  | **24,33/31.32** | **16,49/**  **19.15** | **70,89/**  **95.78** | **665/**  **768.63** | **94/**  **103.70** | **70,32/**  **84.37** | **360,13/ 435.50** | **9,1/**  **10.20** | **2,4/**  **2.72** | **44,72/**  **49.83** | **38,6/**  **39.84** |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**7 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 78 | Омлет с колбасой | 150 | 200 | 4,35/ 5.80 | 4,11/ 5.48 | 13,93/ 18.57 | 110,1/ 146.80 | 121,44/ 161.92 | 22,21/ 29.62 | 116,83/155.78 | 0,4/ 0.54 | 0,08/ 0.11 | 0,68/ 0.91 | 23/ 30.6 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| 149 | Чай с молоком | 200 | 200 | 3.52/3,52 | 3,72/ 3.72 | 25,49/25.49 | 145,2/ 145.20 | 122/ 122 | 14/14 | 90/90 | 0,56/ 0.56 | 0,04/0.04 | 1,3/ 1.3 | 0,01/0.01 |
| **Всего за завтрак** | |  |  | **16.75 /17,62** | **20.53/ 29,35** | **97.53/ 104,28** | **792,0/**  **818,5** | **322.69/ 345,96** | **61.23/ 95,4** | **256.4/ 311,5** | **2.70/ 3,12** | **0.29/ 0,27** | **1.66/ 2,06** | **127.15/134,8** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в г.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 17 | Салат картофельный с капустой | 90 | 100 | 1,27/1.41 | 5,46.0 | 5,9/6.6 | 76,9/85.40 | 33,63/37.37 | 13,6/15.16 | 24,8/27.61 | 0,46/0.51 | 0,02/0.03 | 29,2/32.45 | 0/0 |
| 40 | Рассольник Ленинградский | 250 | 300 | 02.1/2,52 | 5.11/ 6,13 | 16.59/19,9 | 206/247,2 | 26.45/ 31,74 | 25.9/ 31 | 71.95/ 86,34 | 0.98/ 1,17 | 0.1/ 0,12 | 7.54/9,05 | 00/00 |
| 3/108 | Колбаса, сосиска (сарделька)отварные | 100 | 100 | 10.4/10,4 | 20/20 | 21.2/21,2 | 224/224 | 24/24 | 20/20 | 159/159 | 1.8/ 1,8 | 0.04/0,04 | 0/0 | 0/0 |
| 122 | Капуста тушенная | 150 | 200 | 2,77/ 3.70 | 6,48/ 08.64 | 34,52/ 46.03 | 213,52/ 284.70 | 21,96/29.28 | 43,98/58.65 | 119,58/159.45 | 1,73/ 2.31 | 0,23/0.31 | 31,5/ 42.00 | 31,50/ 42.00 |
| 140 | Компот из свежих плодов и ягод. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0,20/0.20 | 0,20/ 0.20 | 22,30/22.30 | 110/110 | 12/12 | 00/00 | 2,40/ 2.40 | 0,80/ 0.80 | 0,02/ 0.02 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.2/ 11,2 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28/56 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
| Всего за обед | |  |  | **37,43/ 49,98** | **36,85/ 42,45** | **118,06/ 133,89** | **1120,12/ 1411,73** | **176,06/ 222,77** | **167,65/ 201,39** | **637,27/ 659,81** | **9,7/ 13,71** | **0,84/ 0,92** | **47,97/ 60,85** | **108,22/ 121,72** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 146 | Кисель из яблок с лимоном | 200 | 200.0 | 0/0 | 0/0 | 12.3\12.3 | 82/82 | 4.0\4.0 | 2.0\2.0 | 00/00 | 2.0\2.0 | 0,05/0.05 | 4.7\4.7 | 0/0 |
| Г.п. | Вафли | 40 | 40 | 4,4/4.4 | 5.8/5,8 | 10./10 | 102.6/102,6 | 5,0/5.0 | 4,0/4.0 | 0/0 | 0,4/0.4 | 0,04/0.04 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **5.12\5.12** | **6.52\6.52** | **39.94\39.**  **94** | **612\**  **612** | **27,8/**  **27,8** | **6.0\6.0** | **0/0** | **4,56**  **/4,56** | **0.09\0.09** | **18/**  **18** | **0/0** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 11 | Салат витаминный | 90 | 100 | 0,68/0.76 | 5,48/ 6.09 | 2,14/2.38 | 60,5/67.30 | 19/6 21.85 | 12,0/ 13.30 | 36,1/ 40.02 | 0,51/0.57 | 0,027/0.03 | 0,45/ 0.50 | 0/0 |
| 104 | Запеканка картофельная с мясом | 200/100 | 243/100 | 15.0/18,7 | 22.9/28 | 22.9/28 | 329/410 | 12.03/ 15,04 | 27.73/ 34,7 | 213.58/ 267 | 2.16/2,7 | 0.07/0,09 | 0.51/ 0,63 | 0/0 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 150 | Чай с душицей | 200 | 200 | 0,20/0.20 | 0/0 | 14/14 | 28/28 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,40/ 0.40 | 0/0 | 0/0 | 00/00 |
| Всего за ужин | |  |  | **26,38/ 28,41** | **30,99/ 33,01** | **129,16/ 136,24** | **759,06/ 815.31** | **96,28/ 100,61** | **72,79/ 73,05** | **502,57 /566.26** | **10,05/ 11,05** | **0,39/ 0.44** | **3,69/ 4.10** | **2,15/ 2.4** |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**8 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 65 | Каша вязкая с пшеничной крупой | 250 | 300 | 12.9/ 16,12 | 4.95/ 5,94 | 36.21/ 43,45 | 201.25/ 241,5 | 5.87/7,04 | 20.50/ 24,6 | 63.25/ 75,9 | 0.45 / 0,54 | 0.03/ 0,04 | 0/0 | 25/30 |
| 1 | Масло сливочное | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| 148 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 2.9/2,9 | 2.8/2,8 | 14,9/14.90 | 94/94 | 105,86/ 105.86 | 0/00 | 0/00 | 0,1/0.10 | 0,03/0.03 | 0,52/  0.52 | 0/00 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 20 | 20 | 4.64/4,64 | 5.9/5,9 | 0/0 | 72.8/72,8 | 176/176 | 7/7 | 100/100 | 0,20/0.20 | 0,01/0.01 | 0,14/0.14 | 52/52 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| Всего за завтрак | |  |  | **16.95 /17,62** | **20.53/ 29,35** | **97.53/ 104,28** | **792,0/**  **818,5** | **322.69/ 345,96** | **61.23/ 95,4** | **256.4/ 311,5** | **2.70/ 3,12** | **0.29/ 0,27** | **1.66/ 2,06** | **127.15/134,8** |

**ОБЕД11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 19 | Салат из свежей капусты с морковью | 90 | 100 | 0,97/ 1.08 | 0,16/ 0.18 | 7,75/8.62 | 36,36/ 40.40 | 21,85/ 24.28 | 27,67/ 30.75 | 39,6/ 44.00 | 0,97/ 1.08 | 0,04/ 0.05 | 5,62/ 6.25 | 00/00 |
| 42 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 300 | 2.69/3,22 | 2.84/3,4 | 17.14/ 20,56 | 104.75/ 125,7 | 24.60/ 29,52 | 27/32,4 | 66.65/ 80 | 1.09/ 1,30 | 0.11/ 0,13 | 08.25/ 9,9 | 00/00 |
| 94 | Плов из говядины | 100/160 | 100/160 | 15.38/ 15,38 | 11,25/ 11.25 | 34,61/34.61 | 471,25/ 471.25 | 56,38/ 56.38 | 59,38/ 59.38 | 249,13/249.13 | 2,74/ 2.74 | 0,08/0.08 | 1,26/ 1.26 | 60/ 60.00 |
| 138 | Компот из изюма. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0.04/ 0,04 | 00/00 | 24.76/24,76 | 94.20/94,2 | 6,40/ 6.40 | 0/0 | 3.60/ 3,60 | 0,18/0.18 | 0.01/0,01 | 01.08/ 1,08 | 00.00 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
|  | Всего за обед |  |  | **31,43/ 39,98** | **26,85/ 32,45** | **118,06/ 133,89** | **1120,12/ 1411,73** | **176,06/ 222,77** | **167,65/ 201,39** | **637,27/ 659,81** | **9,7/ 13,71** | **0,84/ 0,92** | **47,97/ 60,85** | **108,22/ 121,72** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выходв гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/ 17,64 | 180.19/ 180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 0/0 | 3.96 /3,96 | 0.05 /0,05 | 18.0/ 18,0 | 0/0 |
| 142 | Кисель молочный | 200 | 200.0 | 3,8/3.80 | 4.5/4.50 | 20.3\20.3 | 155\155 | 5.0\5.0 | 4.0\4.0 | 0/0 | 40.0\40.0 | 0,02/0.02 | 0/0 | 0/0 |
| Г.п. | Орешки творожные по- российски | 30 | 30 | 5.32/5,32 | 6,02/6.02 | 12/12 | 351/351 | 4,0/4.0 | 2,0/2.0 | 0/0 | 0,2/0.2 | 0,02/0.02 | 00/00 | 0/0 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **10.22/ 10.22** | **11.12/ 11.12** | **40.24/ 40.24** | **561.19/561.19** | **59,8 /59.8** | **10,8/ 10.8** | **76,8/ 76.8** | **11.56/ 11.56** | **0,12/**  **0.12** | **18,0/**  **18.0** | **0,1/ 0.1** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход,  в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 26 | Салат из моркови с яблоками | 90 | 100 | 1,08/1.2 | 2,16/  2.40 | 8,1/9.00 | 165,6/184 | 20,88/  23.20 | 00/00 | 252/280 | 0,65/  0.72 | 0,28/  0.32 | 0/0 | 00/00 |
| 86 | Рыба тушенная в соусе с овощами | 120/75 | 120/75 | 20.6/20,6 | 6,1/6.1 | 5,6/5.6 | 165/165 | 29.4/29,4 | 31,39/31.39 | 234,98/234.98 | 2,8/2.80 | 0,21/0.21 | 1,54/1.54 | 0/0 |
| 118 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,06/4.08 | 4,8/ 6.4 | 20,44/ 27.26 | 159/212 | 36,97/ 49.30 | 27,75/37.00 | 89,59/ 115.46 | 1/1.34 | 0,13/0.18 | 18,2/24.22 | 25,5/ 34.00 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 153 | Молоко кипячёное | 200 | 200 | 5,6/5.60 | 6,4/ 6.4 | 9,4/9.4 | 116/116 | 6,0/6.00 | 00/00 | 00/00 | 0.40/0,4 | 0/0 | 00/00 | 0/0 |
| Всего за ужин | |  |  | **26,38/ 28,41** | **30,99/ 33,01** | **129,16/ 136,24** | **759,06/ 815.31** | **96,28/ 100,61** | **72,79/ 73,05** | **502,57 /566.26** | **10,05/ 11,05** | **0,39/ 0.44** | **3,69/ 4.10** | **2,15/ 2.4** |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**9 ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

**ЗАВТРАК 7.30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход  в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 68 | Каша «Дружба» крупа рис, пшено | 250/5 | 300/5 | 12.9/ 16,12 | 4.95/ 5,94 | 36.21/ 43,45 | 201.25/ 241,5 | 5.87/7,04 | 20.50/ 24,6 | 63.25/ 75,9 | 0.45 / 0,54 | 0.03/ 0,04 | 0/0 | 25/30 |
| 1 | Масло сливочное | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/ 112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| 26 | Салат из моркови с черносливом | 90 | 100 | 0,97/ 1.08 | 0,16/ 0.18 | 7,75/8.62 | 36,36/ 40.40 | 21,85/ 24.28 | 27,67/ 30.75 | 39,6/ 44.00 | 0,97/ 1.08 | 0,04/ 0.05 | 5,62/ 6.25 | 00/00 |
| 152 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 2.9/2,9 | 2.8/2,8 | 14.9/14,9 | 94.0/94,0 | 105.86/ 105,86 | 00/00 | 00/00 | 0.10 /0,10 | 0.03/0,03 | 0.52/ 0,52 | 0/0 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94 /46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| **Всего за завтрак** | |  |  | 27.62/ 30,84 | 25.3/ 26,29 | 98.5/ 105,74 | 705.85/  746,1 | 157,7/ 158,9 | 224,65/ 228,75 | 224,7/ 237,3 | 3,8/ 3,88 | 0,23/ 0,24 | **0,52/ 0,52** | **113.6/ 118,6** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 35 | Щи из капусты с картофелем | 250 | 300 | 1.75/2,1 | 4.89/ 5,86 | 8.49/10,19 | 84.75/ 101,7 | 43.33/ 52 | 22.25/ 26,7 | 47.63/ 57,15 | 0.8/0,96 | 0.06/ 0,07 | 18.46/ 22,15 | 00/00 |
| 116 | Макаронные изделия отварные | 150 | 200 | 5,52/7.36 | 4,51/ 6.02 | 26,44/35.26 | 168,45/ 224.60 | 4,86/6.48 | 21,12/ 28.16 | 37,2/ 49.59 | 1,11/ 1.48 | 0,06/ 0.08 | 00/00 | 21/28 |
| 9 | Салат из сырых овощей | 90 | 100 | 1,26/1.4 | 7,4/8.2 | 7,2/8.00 | 99/110.0 | 16,81/ 18.68 | 17,57/ 19.53 | 5,2/5.78 | 0,59/ 0.66 | 0,009/ 0.01 | 8,37 /9.30 | 00/00 |
| 92 | Гуляш из говядины | 80\100 | 100/125 | 16,54/ 22.06 | 13,67/ 18.23 | 4,41/5.88 | 186,7/249 | 51,1/ 68.13 | 19,03/ 25.38 | 124,6/ 166.13 | 1,52/ 2.03 | 0,45/ 0.06 | 00/00 | 40,31/ 53.75 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/ 0,65 | 22.60/ 22,60 | 114.0/114 | 11.20/11,20 | 21.60 /21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09 /0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 1.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14 /0,28 | 00/00 | 00/00 |
| 138 | Компот из сухофруктов. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0.04/ 0,04 | 00/00 | 24.76/ 24,76 | 94.20/94,2 | 6,40/ 6.40 | 0/0 | 3.60/ 3,60 | 0,18/  0.18 | 0.01/  0,01 | 01.08/ 1,08 | 00.00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **41,15/ 48,62** | **27,5/ 57,5** | **122,72/ 131,5** | **1014,2/ 1240,7** | **178,6/ 215,2** | **96,81/ 112,1** | **327,1/ 366,1** | **7,9/ 11,3** | **0,45/ 0,62** | **23,5/ 27** | **53,3/ 53,3** |

**ПОЛДНИК16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы,  гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 149/1 | Чай со сливками | 200 | 200.0 | 3,52\3.52 | 3,72/3.72 | 11.3/11.3 | 145.2/145.2 | 5.0/5.0 | 3.0/3.0 | 00/00 | 0.2/0.2 | 0,02/ 0.02 | 00/00 | 0/0 |
| Г.п. | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 0.88/0,88 | 2,08/2.08 | 11/11 | 354.8/ 354,8 | 4,0/4.0 | 3/3 | 0/0 | 0.2/ 0,2 | 0.02/ 0,02 | 00/00 | 0/0 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **5.12/ 5.12** | **6.32/**  **6.52** | **41.94/**  **41.94** | **498.0\/**  **498** | **37,8/**  **37.8** | **6.0/**  **6.00** | **0/00** | **4,56/**  **4.56** | **0,09/**  **0.09** | **18/**  **18.00** | **0/00** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 14 | Салат из соленных огурцов с луком | 90 | 100 | 0,77/ 0.86 | 4,5/5.11 | 2,35/2.61 | 53,82/59.80 | 20,95/ 23.28 | 12,09/ 13.44 | 25,41/ 28.24 | 0,55 /0.61 | 0,018/0.02 | 4,99/ 5.55 | 00/00 |
| 30 | Рыба под маринадом | 75/15 | 75/15 | 10/10 | 8,8/8,8 | 1.1/1,1 | 158/158 | 29.4/29,4 | 31,39/31.39 | 234,98/234.98 | 2,8/2.80 | 0,21/0.21 | 1,54/1.54 | 0/0 |
| 122 | тушЁная капуста | 150 | 200 | .2.77\3.7 | 22.9/28 | 22.9/28 | 329/410 | 12.03/ 15,04 | 27.73/ 34,7 | 213.58/ 267 | 2.16/2,7 | 0.07/0,09 | 0.51/ 0,63 | 0/0 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 147 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10/ 0.10 | 0/0 | 16/16 | 28/28 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,40/ 0.40 | 0/0 | 0/0 | 0/0 |
| **Всего за ужин** | |  |  | **30,18/ 36.02** | **23,06/ 25.45** | **80,11/ 116.04** | **637,5/ 724.65** | **92,64/ 102.39** | **65,3/**  **77.71** | **473,5/**  **557.46** | **8,7/**  **10.03** | **0,45/**  **0.59** | **31,2/**  **33.99** | 0.01/  0,02 |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**10 ДЕНЬ (СРЕДА)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 82 | Пудинг из творога запеченный | 150 | 200 | 11,5/ 13.84 | 8,8/ 10.60 | 32,4/38.88 | 246/ 295.52 | 226,39/ 271.67 | 48,9/ 58.70 | 335/ 401.89 | 0,84/ 1.01 | 0,09/ 0.11 | 0,66/ 0.88 | 0,29/ 0.39 |
| 1 | Масло сливочное | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| 151 | Какао на цельном молоке | 200 | 200 | 3.52/3,52 | 3.72/ 3,72 | 25.49/25,49 | 145.2/145,2 | 122/ 122 | 14/14 | 90/90 | 0.56/ 0,56 | 0.04/ 0,04 | 1.3/1,3 | 0.01/ 0,01 |
| 2 | Бутерброд с сыром неострых сортов | 20 | 20 | 4.64/4,64 | 5.9/5,9 | 0/0 | 72.8/72,8 | 176/176 | 7/7 | 100/100 | 0,20/0.20 | 0,01/0.01 | 0,14/0.14 | 52/52 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| Всего за завтрак | |  |  | **48.98/ 60,14** | **44.08/ 51,67** | **93.44/**  **100,28** | **708/**  **848,4** | **442.74/ 536,3** | **93.2/ 108,8** | **662/ 677,6** | **11,11/ 11,57** | **0.34/0,38** | **1.75/1,90** | **191.11/ 225,31** |

**ОБЕД 13.30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 12 | Салат из свёклы с чесноком и сыром | 90 | 100 | 2,88/3.20 | 7,83/8.70 | 7,74/8.60 | 102,6/ 114.00 | 16,8/ 18.68 | 14,63/16.26 | 31,15/ 34.61 | 0,66/ 0.74 | 0,04/ 0.05 | 15/ 16.76 | 00/00 |
| 20 | Суп рыбный картофельный | 250 | 300 | 2.69/3,22 | 2.84/3,4 | 17.14/ 20,56 | 104.75/ 125,7 | 24.60/ 29,52 | 27/32,4 | 66.65/ 80 | 1.09/ 1,30 | 0.11/ 0,13 | 08.25/ 9,9 | 00/00 |
| 159 | Пельмени с маслом | 200/10 | 200/10 | 24.50/ 24,50 | 15/15 | 44.7/ 44,7 | 393/393 | 81,83/ 81.83 | 25,33/ 25.33 | 149,34/149.34 | 1,02/ 1.02 | 0,07/ 0.07 | 0,28/ 0.28 | 53,33/ 53.33 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
| 137 | Компот из свежих плодов яблок и груш. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0.04/ 0,04 | 00/00 | 24.76/24,76 | 94.20/94,2 | 6,40/ 6.40 | 0/0 | 3.60/ 3,60 | 0,18/0.18 | 0.01/0,01 | 01.08/ 1,08 | 00.00 |
| Всего за обед | |  |  | **35,6/50** | **30,55/ 39,35** | **89.81/ 101,01** | **906,3/ 1228,6** | **170/ 227,7** | **104,3/ 131,6** | **288/ 391,4** | **9,3/ 10,4** | **0,43/ 0,49** | **18,9/ 23,0** | **61,31/ 81,75** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр. | Выход, в гр. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 157 | Отвар шиповника | 200 | 200.0 | 0/0 | 0/0 | 12.3/12.3 | 82.0/82.0 | 4.0/4.00 | 2.0/2.0 | 0/0 | 0,2/0.20 | 0.02/0.02 | 0/0 | 0/0 |
| Г.п. | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 4,4/4.4 | 5.8/5,8 | 10./10 | 102.6/102,6 | 5,0/5.0 | 4,0/4.0 | 0/0 | 0,4/0.4 | 0,04/0.04 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **5.12\5.12** | **6,4/6,4** | **38,66/41.89** | **547.8/547.8** | **74.9/74.9** | **71.7/71.70** | **337/337** | **10,18/10,18** | **0,3/0.30** | **26.97/ 26.97** | **24/24** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход,  в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углевода, | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 22 | Винегрет овощной | 90 | 100 | 0,27/ 0.30 | 5,04/5.60 | 4,14/4.60 | 58,5/65.0 | 34,37/38.19 | 15,5/ 17.23 | 89,1/ 99.01 | 1,7/ 1.89 | 0,045/0.05 | 3,96/ 4.10 | 2,14 2.38 |
| 109 | Курица тушёная в соусе | 80/160 | 100/200 | 22,02/  27.53 | 6,0/7.47 | 17,6/21.95 | 100/125.0 | 24,9/  31.10 | 52,5/  65.70 | 269,6/  337.0 | 3,22/  4.03 | 0,17/  0.21 | 7,2/  8.97 | 19,2/24 |
| 59 | Рагу из овощей | 200 | 250 | 7.36/9,2 | 6.02/ 7,51 | 35.26/44,1 | 224.6/ 280,75 | 6.48/ 8,1 | 28.16/ 35,2 | 49.56/ 62 | 1.48/ 1,85 | 0.08/ 0,10 | 0/0 | 28/35 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 141 | Кисель из концентратов | 200 | 200 | 0,20/ 0.20 | 00/00 | 14/14 | 124/124 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,40/ 0.40 | 0/0 | 00/00 | 00/00 |
| Всего за ужин | |  |  | **36,8/**  **47,7** | **15,29/ 18,49** | **122,4/**  **136,5** | **647,1/ 803,2** | **80,66/ 99,2** | **100,98/ 137,42** | **370,8/ 491,5** | **8,4/ 10,7** | **0,67/ 0,84** | **7,2/ 8,97** | **47,2/ 59** |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**11 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 65 | Каша манная молочная вязкая | 250 | 250 | 12.9/ 16,12 | 4.95/ 5,94 | 36.21/ 43,45 | 201.25/ 241,5 | 5.87/7,04 | 20.50/ 24,6 | 63.25/ 75,9 | 0.45 / 0,54 | 0.03/ 0,04 | 0/0 | 25/30 |
| 1 | Масло сливочное | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| 10 | Салат из помидоров с яблоками | 90 | 100 | 0,77/ 0.86 | 4,5/5.11 | 2,35/2.61 | 53,82/59.80 | 20,95/23.28 | 12,09/13.44 | 25,41/ 28.24 | 0,55/0.61 | 0,018/0.02 | 4,99/ 5.55 | 00/00 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| 149 | Чай с молоком | 200 | 200 | 3.52/3,52 | 3,72/ 3.72 | 25,49/25.49 | 145,2/ 145.20 | 122/ 122 | 14/14 | 90/90 | 0,56/ 0.56 | 0,04/0.04 | 1,3/ 1.3 | 0,01/0.01 |
| **Всего за обед** | |  |  | 27.62/ 30,84 | 25.3/ 26,29 | 98.5/ 105,74 | 705.85/  746,1 | 157,7/ 158,9 | 224,65/ 228,75 | 224,7/ 237,3 | 3,8/ 3,88 | 0,23/ 0,24 | **0,52/ 0,52** | **113.6/ 118,6** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр. | Выход, в гр. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 17 | Салат картофельный с огурцом | 90 | 100 | 1,27/1.41 | 5,4/6.0 | 5,9/6.6 | 76,9/85.40 | 33,63/37.37 | 13,6/15.16 | 24,8/27.61 | 0,46/0.51 | 0,02/0.03 | 29,2/32.45 | 0/0 |
| 32 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 300 | 1.81/ 2,17 | 4.91/ 5,89 | 12.53/15 | 102.50/ 123,95 | 44.38/ 53,25 | 26.25/31,5 | 53.23/ 63,9 | 1.19/ 1,42 | 0.05/ 0,06 | 10.29/ 12,3 | 00/00 |
| 122 | Капуста тушёная | 150 | 200 | 2,77/ 3.70 | 6,48/ 08.64 | 34,52/ 46.03 | 213,52/ 284.70 | 21,96/29.28 | 43,98/58.65 | 119,58/159.45 | 1,73/ 2.31 | 0,23/0.31 | 31,5/ 42.00 | 31,50/ 42.00 |
| 96 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 100 | 2.06/2,06 | 18,23/ 18.23 | 5,88/5.88 | 276,25/ 276.25 | 68,13/ 68.13 | 25,38/ 25.38 | 166,13/ 166.13 | 2,03/2.03 | 0,06/ 0.06 | 0,03/0.03 | 53,75/ 53.75 |
| 140 | Компот из свежих фруктов/апельсин и яблок. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0,20/0.20 | 0,20/ 0.20 | 22,30/22.30 | 110/110 | 12/12 | 00/00 | 2,40/ 2.40 | 0,80/ 0.80 | 0,02/ 0.02 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **41,15/ 48,62** | **27,5/ 57,5** | **122,72/ 131,5** | **1014,2/ 1240,7** | **178,6/ 215,2** | **96,81/ 112,1** | **327,1/ 366,1** | **7,9/ 11,3** | **0,45/ 0,62** | **23,5/ 27** | **53,3/ 53,3** |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 146 | Кисель из яблок с лимоном | 200 | 200.0 | 0/0 | 0/0 | 12.3/12.3 | 82.0/\82.0 | 4.0\4.0 | 2.0/2.00 | 00/00 | 2.0/2.00 | 0.05\0.05 | 4,7/4.7 | 0/0 |
| 81 | Сырники морковные | 150/50 | 200/50 | 11,5/ 13.84 | 8,8/ 10.60 | 32,4/38.88 | 246/ 295.52 | 226,39/ 271.67 | 48,9/ 58.70 | 335/ 401.89 | 0,84/ 1.01 | 0,09/ 0.11 | 0,66/ 0.88 | 0,29/ 0.39 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **4,74/ 5.12** | **6/**  **6.52** | **40/**  **41.94** | **482,5/**  **498** | **37,3/**  **37.8** | **5,6/**  **6.00** | **0/00** | **4,52/**  **4.56** | **0,08/**  **0.09** | **18/**  **18.00** | **0.29\0.39** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 108 | Колбаса, сосиска (сарделька) отварные | 100 | 100 | 10.4/10,4 | 20/20 | 21.2/21,2 | 224/224 | 24/24 | 20/20 | 159/159 | 1.8/ 1,8 | 0.04/0,04 | 0/0 | 0/0 |
| 112 | Каша рассыпчатая пшённая | 150 | 200 | 12.9/ 16,12 | 4.95/ 5,94 | 36.21/ 43,45 | 201.25/ 241,5 | 5.87/7,04 | 20.50/ 24,6 | 63.25/ 75,9 | 0.45 / 0,54 | 0.03/ 0,04 | 0/0 | 25/30 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 150 | Чай с душицей | 200 | 200 | 0,20/0.20 | 0/0 | 14/14 | 28/28 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,40/ 0.40 | 0/0 | 0/0 | 00/00 |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**12 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 80 | Сырники из творога со сгущённым молоком | 150/50 | 200/50 | 11,5/ 13.84 | 8,8/ 10.60 | 32,4/38.88 | 246/ 295.52 | 226,39/ 271.67 | 48,9/ 58.70 | 335/ 401.89 | 0,84/ 1.01 | 0,09/ 0.11 | 0,66/ 0.88 | 0,29/ 0.39 |
| 1 | Масло сливочное | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| 3 | Бутерброд с варёной колбасой | 50 | 50 | 27.53/27,53 | 7,47/7.47 | 21,95/21.95 | 183/183 | 37,1/ 37.1 | 65,70/ 65.70 | 337/337 | 4.03/4,03 | 0,16/0.16 | 4,97/4.97 | 24/24 |
| 148 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 2.90/2,9 | 2,8/ 2.80 | 14,9/ 14.90 | 103/103 | 105,86/ 105.86 | 00/00 | 00/00 | 0,10/ 0.10 | 0,03/ 0.03 | 0,52/ 0.52 | 00/00 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| **Всего за завтрак** | |  |  | **48.98/ 60,14** | **44.08/ 51,67** | **93.44/**  **100,28** | **708/**  **848,4** | **442.74/ 536,3** | **93.2/ 108,8** | **662/ 677,6** | **11,11/ 11,57** | **0.34/0,38** | **1.75/1,90** | **191.11/ 225,31** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход  в гр.  7-11 л. | Выход,  в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы  гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | | А |
| 19 | Салат из белокочанной капусты | 90 | 100 | 0,77/ 0.86 | 4,5/5.11 | 2,35/2.61 | 53,82/59.80 | 20,95/23.28 | 12,09/13.44 | 25,41/ 28.24 | 0,55/0.61 | 0,018/0.02 | 4,99/ 5.55 | | 00/00 |
| 46 | Суп куриный с макаронными продуктами | 250 | 300 | 2.69/3,22 | 2.84/3,4 | 17.14/ 20,56 | 104.75/ 125,7 | 24.60/ 29,52 | 27/32,4 | 66.65/ 80 | 1.09/ 1,30 | 0.11/ 0,13 | 08.25/ 9,9 | | 00/00 |
| 112 | Греча отварная рассыпчатая | 150 | 200 | 12.9/ 16,12 | 4.95/ 5,94 | 36.21/ 43,45 | 201.25/ 241,5 | 5.87/7,04 | 20.50/ 24,6 | 63.25/ 75,9 | 0.45 / 0,54 | 0.03/ 0,04 | 0/0 | | 25/30 |
| 90 | Бефстроганов | 100/100 | 100/100 | 12.2/ 12,2 | 13,58/ 13.58 | 10,52/10.52 | 213,34/ 213.34 | 81,83/ 81.83 | 25,23/ 25.33 | 149,34/ 149.34 | 1,02/1.02 | 0,07/ 0.07 | 0,28/ 0.28 | | 53,33/53.33 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | | 00/00 |
| 138 | Компот из изюма. Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0,20/0.20 | 0,20/ 0.20 | 22,30/22.30 | 110/110 | 12/12 | 00/00 | 2,40/ 2.40 | 0,80/ 0.80 | 0,02/ 0.02 | 00/00 | | 00/00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **35,6/50** | **30,55/ 39,35** | **89.81/ 101,01** | **906,3/ 1228,6** | **170/ 227,7** | **104,3/ 131,6** | **288/ 391,4** | **9,3/ 10,4** | **0,43/ 0,49** | **18,9/ 23,0** | **61,31/ 81,75** | |

**ПОЛДНИК 16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 142 | Кисель молочный | 200 | 200,0 | 3.8/3.80 | 4.5/4.50 | 20.3/20.3 | 155.0/155 | 5.0/5.00 | 4.0/4.0 | 0/0 | 0.4/0.40 | 0.02/0.02 | 0/0 | 0/0 |
| 64 | Пудинг овощной | 150/30 | 200/30 | 9.2\12.2 | 7.51\10.0 | 44.1\58.8 | 280.75\374.3 | 8.1\10.8 | 35.2\46.9 | 49.56/ 62 | 1.48/ 1,85 | 0.08/ 0,10 | 0/0 | 28/35 |
| Г.п. | Печенье | 20 | 20 | 3.8/3,8 | 11,3/ 11.3 | 3,72/3.72 | 37,2/37.2 | 0,025/ 0.025 | 0/0 | 0,04/0.04 | 0/0 | 14,5/ 14.5 | 45/45 | 2,1/ 2.1 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **14.2\16.5** | **15.4\17.2** | **60,66/61.89** | **539,6/547.8** | **74,5/74.9** | **71,5/71.70** | **337/337** | **10,16/10,18** | **0,29/0.30** | **26,5/ 26.97** | **24/24** |

**УЖИН 18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 11 | Салат витаминный | 90 | 100 | 0,68/0.76 | 5,48/ 6.09 | 2,14/2.38 | 60,5/67.30 | 19/6 21.85 | 12,0/ 13.30 | 36,1/ 40.02 | 0,51/0.57 | 0,027/0.03 | 0,45/ 0.50 | 0/0 |
| 89 | Рыба припущенная в молоке | 120/75 | 120/75 | 20.6/20,6 | 6,1/6.1 | 5,6/5.6 | 165/165 | 29.4/29,4 | 31,39/31.39 | 234,98/234.98 | 2,8/2.80 | 0,21/0.21 | 1,54/1.54 | 0/0 |
| 119 | Пюре розовое | 150 | 200 | 3,06/4.08 | 4,8/ 6.4 | 20,44/ 27.26 | 159/212 | 36,97/ 49.30 | 27,75/37 | 89,59/ 115.46 | 1/1.34 | 0,13/0.18 | 18,2/24.22 | 25,5/ 34.00 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 153 | Молоко кипячёное | 200 | 200 | 5,6/5.60 | 6,4/ 6.4 | 9,4/9.4 | 116/116 | 6,0/6.0 | 00/00 | 00/00 | 0.40/0,4 | 0/0 | 00/00 | 0/0 |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**13 ДЕНЬ (СУББОТА)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 83 | Запеканка из творога с джемом или со сгущ. молоком | 150/40 | 200/40 | 33.64/44,8 | 22.81/ 30,4 | 20.52/27,4 | 321.2/ 461,6 | 280.44/ 374,0 | 46.8/ 62,4 | 410.58/ 547,4 | 1.39/ 1,85 | 0.13/0,17 | 0.45/0,6 | 102.6/ 136,8 |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| 152 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 | 2.9/2,9 | 2.8/2,8 | 14.9/14,9 | 94.0/94,0 | 105.86/ 105,86 | 00/00 | 00/00 | 0.10 /0,10 | 0.03/0,03 | 0.52/ 0,52 | 0/0 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| **Всего за завтрак** | |  |  | **48.98/ 60,14** | **44.08/ 51,67** | **93.44/**  **100,28** | **708/**  **848,4** | **442.74/ 536,3** | **93.2/ 108,8** | **662/ 677,6** | **11,11/ 11,57** | **0.34/0,38** | **1.75/1,90** | **191.11/ 225,31** |

**ОБЕД 11.05;12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л. | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 21 | | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 90 | 100 | 1,26 /1.4 | 7,4/8.2 | 7,2/8.00 | 99/110.0 | 16,81/ 18.68 | 17,57/ 19.53 | 5,2/5.78 | 0,59/ 0.66 | 0,009/ 0.01 | 8,37 /9.30 | 00/00 |
| 35 | | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 300 | 1.75/ 2,1 | 4.89/ 5,86 | 8.49/10,19 | 84.75/ 101,7 | 43.33/ 52 | 22.25/ 26,7 | 47.63/ 57,15 | 0.8/0,96 | 0.06/ 0,07 | 18.46/ 22,15 | 00/00 |
| 103 | | Фрикадельки из говядины в соусе | 80/50 | 100/50 | 11,18/ 13.98 | 12,63/ 15.67 | 14,63/ 18.29 | 135,5/ 169.33 | 36,2/ 45.25 | 27,5/ 34.38 | 127,12/ 158.78 | 1,13/ 1.42 | 0,07/ 0.09 | 1,23/ 1.29 | 51/ 63.72 |
| 118 | | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,06/4.08 | 4,8/ 6.4 | 20,44/ 27.26 | 159/212 | 36,97/ 49.30 | 27,75/37.00 | 89,59/ 115.46 | 1/1.34 | 0,13/0.18 | 18,2/24.22 | 25,5/ 34.00 |
| 138 | | Компот из смеси сухих фруктов. Витамин С.25мг. | 200 | 200 | 0.04/ 0,04 | 00/00 | 24.76/24,76 | 94.20/94,2 | 6,40/ 6.40 | 0/0 | 3.60/ 3,60 | 0,18/0.18 | 0.01/0,01 | 01.08/ 1,08 | 00.00 |
| Г.п. | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п. | Хлеб ржаной | | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за обед** | | |  |  | **35,6/50** | **30,55/ 39,35** | **89.81/ 101,01** | **906,3/ 1228,6** | **170/ 227,7** | **104,3/ 131,6** | **288/ 391,4** | **9,3/ 10,4** | **0,43/ 0,49** | **18,9/ 23,0** | **61,31/ 81,75** |

**ПОЛДНИК16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход в гр. | Выход, в гр. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 149/1 | Чай со сливками | 200 | 200,0 | 3.52/3.52 | 3.72/3.72 | 11.3/11.3 | 145.2/145.2 | 5.0/5.0 | 3.0/3.0 | 00/00 | 0.2/0.2 | 0,02/0.02 | 00/00 | 0/0 |
|  | Морковная котлета | 180/50 | 200/50 | 8,7/10.68 | 11,2/13.88 | 40,4/44,9 | 136/151,8 | 8,1/10.04 | 8,3/10.12 | 0,9/ 1.01 | 0,18/0.20 | 0,08/0.01 | 3,8/4.01 | 0,08/ 0.01 |
| Г.п. | Пряник | 30 | 30 | 4,4/4.4 | 5.8/5,8 | 10./10 | 116.6/116,6 | 5,0/5.0 | 4,0/4.0 | 0/0 | 0,4/0.4 | 0,04/0.04 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **15.82/17,6** | **18,4/20,4** | **70.87/71.89** | **524,1/597.8** | **74,5/74.9** | **71,5/71.70** | **337/337** | **10,16/10,18** | **0,29/0.30** | **26,5/ 26.97** | **24/24** |

**УЖИН18.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр. | Выход, в гр. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 43 | Суп картофельный с курой и макар.изд | 250/50 | 300/50 | 2.69/3,22 | 2.84/3,4 | 17.14/ 20,56 | 104.75/ 125,7 | 24.60/ 29,52 | 27/32,4 | 66.65/ 80 | 1.09/ 1,30 | 0.11/ 0,13 | 08.25/ 9,9 | 00/00 |
| 164 | Оладьи с маслом | 200/10 | 200/10 | 3.3/3,3 | 8,5/8.5 | 0,28/0.28 | 275/275 | 56,37/  56.37 | 59.37/ 59,37 | 249,12/249.12 | 2.73/ 2,73 | 0.07/0,07 | 1,26/ 1.26 | 60/60 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 147 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10/ 0.10 | 0/0 | 16/16 | 28/28 | 6/6 | 00/00 | 00/00 | 0,40/ 0.40 | 0/0 | 0/0 | 0/0 |
| Всего за ужин | |  |  | **16,8/**  **17,7** | **15,29/ 18,49** | **122,4/**  **136,5** | **647,1/ 803,2** | **80,66/ 99,2** | **100,98/ 137,42** | **370,8/ 491,5** | **8,4/ 10,7** | **0,67/ 0,84** | **7,2/ 8,97** | **47,2/ 59** |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**14 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

**ЗАВТРАК 7.40**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л. | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводыгр | Энерг. ценность, гр | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 78 | Омлет натуральный с колбасными изделиями | 150 | 200 | 4,35/ 5.80 | 4,11/ 5.48 | 13,93/ 18.57 | 110,1/ 146.80 | 121,44/ 161.92 | 22,21/ 29.62 | 116,83/155.78 | 0,4/ 0.54 | 0,08/ 0.11 | 0,68/ 0.91 | 23/ 30.6 |
| 151 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3.52/3,52 | 3.72/ 3,72 | 25.49/25,49 | 145.2/145,2 | 122/ 122 | 14/14 | 90/90 | 0.56/ 0,56 | 0.04/ 0,04 | 1.3/1,3 | 0.01/ 0,01 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 15 | 15 | 00/00 | 12.3/ 12,3 | 0,15/0,15 | 112,5/112,5 | 1.5/1,5 | 00/00 | 3/3 | 0/0 | 00/00 | 00/00 | 88,5/ 88,5 |
| Г.п | Батон нарезной | 100 | 100 | 6.72/ 6,72 | 0.65/ 0,65 | 46.94/46,94 | 226.10/ 226,1 | 16.80/ 16,80 | 32.40 / 32,4 | 81.60/ 81,60 | 2.16/ 2,16 | 0.14/0,14 | 0/0 | 0/0 |
| Всего за завтрак | |  |  | 27.62/ 30,84 | 25.3/ 26,29 | 98.5/ 105,74 | 705.85/  746,1 | 157,7/ 158,9 | 224,65/ 228,75 | 224,7/ 237,3 | 3,8/ 3,88 | 0,23/ 0,24 | **0,52/ 0,52** | **113.6/ 118,6** |

**ОБЕД 13.30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 12 | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 90 | 100 | 2,88/3.20 | 7,83/8.70 | 7,74/8.60 | 102,6/ 114.00 | 16,8/ 18.68 | 14,63/16.26 | 31,15/ 34.61 | 0,66/ 0.74 | 0,04/ 0.05 | 15/ 16.76 | 00/00 |
| 39 | Рассольник домашний | 250 | 300 | 02.1/2,52 | 5.11/ 6,13 | 16.59/19,9 | 206/247,2 | 26.45/ 31,74 | 25.9/ 31 | 71.95/ 86,34 | 0.98/ 1,17 | 0.1/ 0,12 | 7.54/9,05 | 00/00 |
| 96 | Котлета из говядины | 100 | 100 | 2.06/2,06 | 18,23/ 18.23 | 5,88/5.88 | 276,25/ 276.25 | 68,13/ 68.13 | 25,38/ 25.38 | 166,13/ 166.13 | 2,03/2.03 | 0,06/ 0.06 | 0,03/0.03 | 53,75/ 53.75 |
| 112 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 200 | 6,6/ 8.80 | 5,71/ 7.62 | 37,9/ 50.50 | 229,5/ 306.00 | 16,53/ 22.18 | 47,34/ 63.12 | 134,43/ 179.24 | 1,54/ 2.06 | 0,16/ 0.22 | 00/00 | 21/28 |
| 137 | Компот из свежих плодов.  Витамин С.25мг | 200 | 200 | 0.04/ 0,04 | 00/00 | 24.76/24,76 | 94.20/94,2 | 6,40/ 6.40 | 0/0 | 3.60/ 3,60 | 0,18/0.18 | 0.01/0,01 | 01.08/ 1,08 | 00.00 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 4.30/ 4,30 | 0.65/0,65 | 22.60/22,60 | 114.0/114,0 | 11.20/11,20 | 21.60/21,60 | 54,4/ 54.40 | 1,44/ 1.44 | 0,09/0.09 | 00/00 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 100 | 06.60/ 13,2 | 1.15/ 2,30 | 01.20/2,40 | 181.00/ 362,00 | 28.00/56,00 | 8.25/ 16,50 | 21.75/ 43,50 | 3.12/ 6,24 | 0.14/0,28 | 00/00 | 00/00 |
| **Всего за обед** | |  |  | **7,53/**  **8.8** | **1,6/**  **2.5** | **22,26/**  **31.66** | **302,33/ 403.5** | **24,64/ 29.04** | **31,45/ 37.12** | **28,01/ 43.51** | **0,93/ 1.20** | **0,08/ 0.11** | **4.01/ 4,01** | **0.01/ 0,01** |

**ПОЛДНИК16.00**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| Г.п. | Фрукт свежий | 250 | 250 | 0.72/0,72 | 0.72/0,72 | 17.64/17,64 | 180.19/180,19 | 28.8/28,8 | 00/00 | 00/00 | 3.96/3,96 | 0.05/0,05 | 18.0/18,0 | 0/0 |
| 157 | Отвар шиповника | 200 | 200,0 | 0/0 | 0/0 | 12.3/12.3 | 82.0/82.0 | 4.0/4.0 | 2.0\2.0 | 0/0 | 0.2\0.2 | 0,02/0.02 | 0/0 | 0/0 |
| Г.п. | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 4,4/4.4 | 5.8/5,8 | 10./10 | 362/362 | 5,0/5.0 | 4,0/4.0 | 0/0 | 0,4/0.4 | 0,04/0.04 | 00/00 | 00/00 |
|  | Яйцо варёное | 40 | 40 | 5.1/5,1 | 4,6/4.6 | 0,3/0.3 | 63/63 | 22/22 | 4,8/4.8 | 76,8/ 76.8 | 7.0/7,0 | 0.03/0,03 | 00/00 | 0,1/ 0.1 |
| **Всего за полдник** | |  |  | **9,22/ 9.22** | **6.52/**  **6.52** | **41.94/**  **41.94** | **498/**  **498** | **37,8/**  **37.8** | **6.0/**  **6.00** | **0/00** | **4.56/**  **4.56** | **0,09/**  **0.09** | **18/**  **18.00** | **0.1\0.11** |

**УЖИН**18.40

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюда | Выход, в гр.  7-11 л | Выход, в гр.  12-18 л | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, г | | | | Витамины, мг | | |
| Белки,  гр | Жиры, гр | Углеводы гр | Энерг. ценность, | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 22 | Винегрет овощной | 90 | 100 | 0,27/ 0.30 | 5,04/5.60 | 4,14/4.60 | 58,5/65.0 | 34,37/38.19 | 15,5/ 17.23 | 89,1/ 99.01 | 1,7/ 1.89 | 0,045/0.05 | 3,96/ 4.10 | 2,14 2.38 |
| 88 | Биточки рыбные | 100 | 125 | 14.8/ 18,5 | 7.6/9,5 | 16.6/20,75 | 200/250 | 53.38/ 66,72 | 30/ 37,5 | 183.5/ 229,4 | 0.74/ 0,92 | 0,09/ 0,11 | 0.43/ 0,54 | 26.25/ 32,8 |
| 59 | Рагу из овощей | 200 | 250 | 7.36/9,2 | 6.02/ 7,51 | 35.26/44,1 | 224.6/ 280,75 | 6.48/ 8,1 | 28.16/ 35,2 | 49.56/ 62 | 1.48/ 1,85 | 0.08/ 0,10 | 0/0 | 28/35 |
| Г.п | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,47/6.97 | 0,32/ 0.65 | 23,47/ 46.94 | 56,5/113.0 | 8,4/16.80 | 16,2/ 32.40 | 40,8/ 81.60 | 1,08/ 2.16 | 0,07/ 0.14 | 0/0 | 00/00 |
| Г.п | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,64/2.64 | 0,46/ 0.46 | 0,48/0.48 | 72,4/72.4 | 14/14 | 4,12/ 4.12 | 10,87/ 10.87 | 1,56/ 1.56 | 0,07/ 0.07 | 0/0 | 00/00 |
| 59 | Кисель из концентратов | 200 | 200 | 0.20/0,20 | 0/0 | 14./14 | 28/28.00 | 6/6.00 | 0/0 | 0/0 | 0.4/0,4 | .0/0 | 0/0 | 0/0 |
| Всего за ужин | |  |  | **40,18/ 46.02** | **23,06/ 25.45** | **80,11/ 116.04** | **637,5/ 724.65** | **92,64/ 102.39** | **65,3/**  **77.71** | **473,5/**  **557.46** | **8,7/**  **10.03** | **0,45/**  **0.59** | **31,2/**  **33.99** | 0.01/  0,02 |