

| День/неделя: Понедельник - 1 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                      | Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                                 | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Колбаса п/к порциями                            | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |        |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 120   | Суп молочный с вермишелью                       | 250          | 5,841                | 4,835   | 22,122  | 156,298                        | 0,084         | 1,625  | 38,060   | 0,320  | 161,640                   | 132,000  | 21,140  | 0,515  |
| 384   | Какао с молоком                                 | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                            |   | 560,000      | 18,521               | 38,156  | 65,161  | 678,030                        | 0,210         | 2,093  | 179,460  | 1,647  | 489,010                   | 247,580  | 37,480  | 2,323  |
| Обед  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 7,46  | Икра овощная                                    | 60           | 1,020                | 5,400   | 5,400   | 81,600                         | 0,012         | 4,200  |          | 1,860  | 24,600                    | 22,200   | 9,000   | 0,420  |
| 82  | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 250/15       | 6,952                | 9,672   | 14,572  | 173,850                        | 0,056         | 19,416 | 244,000  | 2,521  | 51,580                    | 96,310   | 29,700  | 1,840  |
| 265   | Плов из мяса (говядина)                         | 240          | 19,809               | 21,919  | 44,747  | 455,495                        | 0,073         | 4,800  | 420,000  | 3,988  | 21,840                    | 167,440  | 29,520  | 2,463  |
| 342   | Компот из вишни и яблок                         | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Обед                               |   | 885,000      | 36,949               | 38,379  | 135,965 | 1042,335                       | 0,364         | 31,116 | 666,500  | 10,199 | 137,240                   | 458,870  | 125,900 | 8,982  |
| Полдник                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт   | 250          | 3,750                | 1,250   | 52,500  | 240,000                        | 0,100         | 25,000 |          | 1,000  | 20,000                    | 70,000   | 105,000 | 1,500  |
|   | Сок в ассортименте                              | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                            |   | 480,000      | 8,400                | 31,510  | 136,430 | 863,800                        | 0,120         | 29,000 | 3,000    | 2,200  | 43,000                    | 111,000  | 119,000 | 2,700  |
| Ужин  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                                 | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 294   | Котлеты рубленые из мяса                        | 100          | 13,719               | 18,798  | 13,869  | 278,710                        | 0,270         | 1,660  | 17,200   | 2,091  | 24,620                    | 163,190  | 27,360  | 1,867  |
| 202   | Рожки отварные                                  | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |        | 65,300   | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 377   | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |   | 577,000      | 24,821               | 27,407  | 94,796  | 725,062                        | 0,486         | 15,380 | 152,190  | 4,410  | 72,230                    | 291,390  | 71,840  | 5,307  |
| Второй ужин                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                           | 200          | 6,000                | 8,000   | 8,000   | 134,000                        | 0,040         | 0,600  | 60,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 415   | Крендель сахарный 90 гр.                        | 90           | 8,380                | 5,466   | 61,533  | 328,475                        | 0,197         |        | 10,400   | 3,041  | 23,368                    | 103,017  | 32,679  | 1,119  |
| Итого за Второй ужин                        |   | 290,000      | 14,380               | 13,466  | 69,533  | 462,475                        | 0,237         | 0,600  | 70,400   | 3,241  | 271,368                   | 287,017  | 60,679  | 1,319  |
| Всего за Понедельник - 1 неделя Младшие     |   | 2792,000     | 103,071              | 148,918 | 501,885 | 3771,702                       | 1,417         | 78,189 | 1071,550 | 21,697 | 1012,848                  | 1395,857 | 414,899 | 20,631 |

| День/неделя: Вторник - 1 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                          | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                             | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 181                                     | Каша манная молочная                     | 220          | 6,772                | 10,340  | 36,400  | 265,748                        | 0,093         | 1,430  | 87,300   | 0,610  | 144,880                   | 131,650  | 21,740  | 0,530  |
| 384                                     | Какао с молоком                          | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                    | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|   | Йогурт в стаканчике                      | 110          | 5,500                | 3,520   | 9,350   | 95,700                         | 0,033         | 0,660  | 24,200   |        | 130,900                   | 100,100  | 15,400  | 0,110  |
| Итого за Завтрак                        |  | 620,000      | 24,344               | 37,041  | 88,666  | 790,600                        | 0,227         | 2,726  | 307,500  | 1,837  | 802,080                   | 404,650  | 53,090  | 1,510  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                          | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 101                                     | Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы | 250/15       | 3,112                | 2,740   | 19,739  | 118,760                        | 0,045         | 1,895  | 261,800  | 0,990  | 16,880                    | 36,085   | 13,320  | 0,474  |
| 243                                     | Сосиска отварная                         | 100          | 11,660               | 25,334  | 0,424   | 276,660                        | 0,201         |        |          | 0,424  | 37,100                    | 168,540  | 21,200  | 1,908  |
| 128                                     | Картофельное пюре                        | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195  | 35,650   | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                    | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Кислота аскорбиновая                     | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |  | 895,020      | 28,827               | 34,195  | 127,784 | 935,888                        | 0,518         | 33,310 | 367,140  | 4,602  | 152,350                   | 436,055  | 122,780 | 7,478  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                       | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                     | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт                                    | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000 |          | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000 | 3,000    | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 45                                      | Салат из белокочанной капусты            | 60           | 1,066                | 3,068   | 6,611   | 59,040                         | 0,026         | 20,750 | 320,000  | 1,439  | 26,820                    | 25,670   | 13,800  | 0,427  |
| 268                                     | Биточки мясные                           | 100          | 11,146               | 12,714  | 13,235  | 215,400                        | 0,077         | 0,876  | 3,024    | 2,883  | 20,642                    | 121,240  | 21,116  | 1,975  |
| 171                                     | Каша гречневая вязкая                    | 150          | 4,702                | 4,846   | 21,192  | 147,190                        | 0,160         |        | 32,650   | 0,346  | 12,280                    | 112,510  | 74,220  | 2,523  |
| 377                                     | Чай с лимоном                            | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 577,000      | 21,746               | 21,227  | 84,037  | 618,335                        | 0,362         | 24,926 | 355,674  | 5,860  | 81,692                    | 321,620  | 134,296 | 7,038  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                    | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                     |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Второй ужин                    |  | 200,000      | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
| Всего за Вторник - 1 неделя Младшие     |  | 2772,020     | 90,567               | 130,323 | 416,717 | 3217,123                       | 1,222         | 91,162 | 1093,314 | 13,999 | 1347,122                  | 1420,825 | 376,666 | 22,926 |

| День/неделя: Среда - 1 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|---------------------------------------|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|                                       |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                               |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Колбаса п/к порциями                         | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |         | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 3                                     | Масло порционнно                             | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|                                       | Каша боярская                                | 250          | 9,208                | 12,595  | 42,034  | 318,319                        | 0,220         | 1,430   | 115,900 | 0,308  | 254,952                   | 218,955  | 50,413  | 1,626  |
| 384                                   | Кофейный напиток                             | 200          | 2,664                | 2,700   | 19,584  | 113,400                        | 0,036         | 0,468   | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|                                       | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                      |  | 560,000      | 21,600               | 45,916  | 85,001  | 838,719                        | 0,346         | 1,898   | 257,300 | 1,635  | 582,322                   | 334,535  | 66,753  | 3,434  |
| Обед                                  |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Огурцы св.порционные                         | 60           | 0,441                | 0,063   | 1,197   | 6,930                          | 0,019         | 4,410   | 18,900  | 0,063  | 10,710                    | 18,900   | 8,820   | 0,315  |
| 103                                   | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 250/15       | 3,704                | 2,655   | 23,634  | 135,930                        | 0,040         | 1,845   | 241,800 | 1,190  | 17,570                    | 32,275   | 9,530   | 0,518  |
| 284                                   | Запеканка картофельная с курицей             | 220          | 22,046               | 25,086  | 42,829  | 484,173                        | 0,116         | 3,820   | 90,110  | 4,452  | 23,110                    | 209,530  | 24,740  | 1,691  |
| 342                                   | Компот из вишни и яблок                      | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700   | 2,500   | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|                                       | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                         |  | 865,000      | 35,359               | 29,192  | 138,906 | 958,423                        | 0,397         | 12,775  | 353,310 | 7,535  | 90,610                    | 433,625  | 100,770 | 6,783  |
| Полдник                               |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Фрукт  | 220          | 1,980                | 0,440   | 17,820  | 94,600                         | 0,088         | 132,000 |         | 0,440  | 74,800                    | 50,600   | 28,600  | 0,660  |
|                                       | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|                                       | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                      |  | 450,000      | 6,630                | 30,700  | 101,750 | 718,400                        | 0,128         | 136,000 | 3,000   | 1,640  | 97,800                    | 91,600   | 42,600  | 1,860  |
| Ужин                                  |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Помидоры св.порционные                       | 60           | 0,726                | 0,132   | 2,508   | 15,840                         | 0,040         | 16,500  | 120,780 | 0,462  | 9,240                     | 17,160   | 13,200  | 0,594  |
| 294                                   | Котлеты рубленые из мяса                     | 100          | 13,719               | 18,798  | 13,869  | 278,710                        | 0,270         | 1,660   | 17,200  | 2,091  | 24,620                    | 163,190  | 27,360  | 1,867  |
| 171                                   | Каша рисовая рассыпчатая                     | 200          | 5,330                | 9,070   | 43,740  | 277,910                        | 0,001         |         | 65,300  | 0,100  | 6,080                     | 3,750    | 0,220   | 0,059  |
| 377                                   | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|                                       | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                         |  | 627,000      | 24,607               | 28,599  | 103,116 | 769,165                        | 0,410         | 21,460  | 203,280 | 3,845  | 61,890                    | 246,300  | 65,940  | 4,633  |
| Второй ужин                           |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Кисломолочный напиток                        | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600   | 66,000  | 0,200  | 348,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 410                                   | Ватрушка с повидлом                          | 90           | 5,743                | 2,995   | 58,271  | 278,589                        | 0,129         | 0,180   | 7,800   | 1,753  | 21,986                    | 68,070   | 24,304  | 1,177  |
| Итого за Второй ужин                  |  | 290,000      | 11,543               | 7,995   | 66,671  | 386,589                        | 0,169         | 0,780   | 73,800  | 1,953  | 369,986                   | 252,070  | 52,304  | 1,377  |
| Всего за Среда - 1 неделя Младшие     |  | 2792,000     | 99,739               | 142,402 | 495,444 | 3671,296                       | 1,450         | 172,913 | 890,690 | 16,608 | 1202,608                  | 1358,130 | 328,367 | 18,087 |

| День/неделя: Четверг - 1 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                               | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                  | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600  | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 223                                     | Запеканка творожная со сгущ молоком           | 250/20       | 46,165               | 32,102  | 60,681  | 716,302                        | 0,168         | 1,335   | 199,580 | 1,998  | 446,750                   | 590,720  | 67,990  | 1,679  |
| 384                                     | Какао с молоком                               | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 560,000      | 58,237               | 55,283  | 103,597 | 1145,454                       | 0,270         | 1,971   | 395,580 | 3,225  | 973,050                   | 763,620  | 83,940  | 2,549  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                               | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420  | 69,690  | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 88                                      | Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 250/15       | 6,912                | 9,685   | 11,634  | 162,550                        | 0,052         | 31,066  | 244,000 | 2,472  | 50,360                    | 83,980   | 23,740  | 1,335  |
| 293                                     | Цыпленок в сметанном соусе                    | 110/30       | 0,476                | 8,519   | 1,758   | 85,607                         | 0,008         | 0,040   | 10,000  | 3,146  | 12,960                    | 9,290    | 2,000   | 0,073  |
| 128                                     | Картофельное пюре                             | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195   | 35,650  | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 342                                     | Компот из чёрн.смор. и яблок                  | 200          | 0,148                | 0,068   | 17,296  | 69,290                         | 0,007         | 21,200  | 2,500   | 0,096  | 5,520                     | 4,620    | 4,180   | 0,439  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                          | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |         |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 935,020      | 20,811               | 24,333  | 113,199 | 752,665                        | 0,318         | 82,921  | 361,840 | 7,802  | 135,210                   | 300,120  | 97,180  | 6,258  |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт   | 150          | 1,920                | 0,960   | 19,440  | 112,800                        |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 377                                     | Чай с лимоном                                 | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |   | 387,000      | 5,742                | 31,079  | 94,249  | 696,905                        | 0,024         | 3,300   | 3,000   | 1,016  | 17,150                    | 37,000   | 11,360  | 1,513  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|   | Горошек зелёный отварной                      | 30           | 1,271                | 0,082   | 2,665   | 16,400                         | 0,045         | 4,100   |         | 0,082  | 8,200                     | 25,420   | 8,610   | 0,287  |
|   | Кукуруза порционно                            | 30           | 1,177                | 0,246   | 4,059   | 23,698                         | 0,008         | 2,255   | 1,230   | 0,012  | 1,640                     | 20,910   | 6,560   | 0,168  |
| 279                                     | Тефтели мясные с томатным соусом              | 90/30        | 10,180               | 24,669  | 12,704  | 314,080                        | 0,367         | 4,600   | 80,000  | 2,710  | 24,710                    | 152,970  | 33,480  | 1,521  |
| 202                                     | Рожки отварные                                | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |         | 65,300  | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 357                                     | Кисель витаминизированный                     | 200          |                      |         | 29,170  | 117,850                        |               | 0,440   |         | 0,020  | 2,200                     | 1,800    | 0,600   | 0,065  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 590,000      | 22,878               | 33,450  | 112,403 | 842,945                        | 0,604         | 11,395  | 146,530 | 4,865  | 66,320                    | 301,420  | 77,430  | 4,116  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                         | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200   | 60,000  |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200   | 63,000  | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Четверг - 1 неделя Младшие     |   | 2702,020     | 121,218              | 180,805 | 490,778 | 4088,969                       | 1,236         | 100,787 | 969,950 | 17,908 | 1448,730                  | 1619,160 | 305,910 | 15,236 |

| День/неделя: Пятница - 1 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                  | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Колбаса п/к порциями                      | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |        |         | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 3                                       | Масло порционно                           | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 174                                     | Каша рисовая молочная                     | 220          | 6,862                | 10,523  | 42,287  | 291,303                        | 0,208         | 1,430  | 80,770  | 0,474  | 157,040                   | 259,890  | 71,300  | 0,667  |
| 384                                     | Какао с молоком                           | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                     | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 530,000      | 19,542               | 43,844  | 85,326  | 813,035                        | 0,334         | 1,898  | 222,170 | 1,801  | 484,410                   | 375,470  | 87,640  | 2,475  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Помидоры св.порционные                    | 60           | 0,726                | 0,132   | 2,508   | 15,840                         | 0,040         | 16,500 | 120,780 | 0,462  | 9,240                     | 17,160   | 13,200  | 0,594  |
| 102                                     | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы | 250/15       | 6,794                | 5,745   | 21,033  | 165,660                        | 0,193         | 1,845  | 241,800 | 2,439  | 40,020                    | 91,665   | 30,670  | 1,774  |
| 260                                     | Поджарка из свинины                       | 100          | 17,380               | 42,410  | 7,277   | 481,410                        | 0,625         | 8,500  |         | 2,882  | 26,640                    | 217,980  | 39,020  | 2,519  |
| 171                                     | Каша гречневая вязкая                     | 150          | 4,702                | 4,846   | 21,192  | 147,190                        | 0,160         |        | 32,650  | 0,346  | 12,280                    | 112,510  | 74,220  | 2,523  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                     | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |         | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                      | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |         |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 895,020      | 39,382               | 54,513  | 130,760 | 1174,550                       | 1,253         | 47,645 | 395,230 | 9,005  | 153,780                   | 637,115  | 232,110 | 11,995 |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                     | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000 |         | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
|   | Сок в ассортименте                        | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                      | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |   | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000 | 3,000   | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                           | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690  | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 294                                     | Котлеты рубленные из мяса птицы           | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173  | 6,912   | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 128                                     | Картофельное пюре                         | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195  | 35,650  | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 377                                     | Чай с лимоном                             | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 577,000      | 12,939               | 9,215   | 86,936  | 491,673                        | 0,194         | 14,088 | 112,252 | 3,415  | 67,176                    | 140,540  | 51,008  | 3,497  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 386                                     | Кисломолочный напиток                     | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800  | 40,000  |        | 242,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
| 420                                     | Сосиска, запеченная в тесте               | 52/50        | 10,650               | 15,632  | 29,793  | 302,417                        | 0,210         |        | 9,100   | 1,814  | 33,892                    | 143,749  | 28,997  | 1,603  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 302,000      | 16,250               | 20,632  | 39,193  | 407,417                        | 0,270         | 1,800  | 49,100  | 1,814  | 275,892                   | 331,749  | 58,997  | 1,803  |
| Всего за Пятница - 1 неделя Младшие     |   | 2784,020     | 93,763               | 159,464 | 450,645 | 3627,975                       | 2,166         | 94,431 | 781,752 | 17,735 | 1044,258                  | 1553,374 | 466,255 | 26,470 |

| День/неделя: Суббота - 1 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                 | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 210                                     | Омлет натуральный с колбасой                 | 200          | 19,967               | 26,867  | 2,828   | 332,988                        | 0,200         | 0,520  | 311,050  | 0,871  | 129,568                   | 318,587  | 27,829  | 3,519  |
| 384                                     | Какао с молоком                              | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 490,000      | 32,039               | 50,048  | 45,744  | 762,140                        | 0,301         | 1,156  | 507,050  | 2,098  | 655,868                   | 491,487  | 43,779  | 4,389  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                              | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 103                                     | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 250/15       | 3,704                | 2,655   | 23,634  | 135,930                        | 0,040         | 1,845  | 241,800  | 1,190  | 17,570                    | 32,275   | 9,530   | 0,518  |
| 243                                     | Сосиска отварная                             | 100          | 11,220               | 24,378  | 0,408   | 266,220                        | 0,194         |        |          | 0,408  | 35,700                    | 162,180  | 20,400  | 1,836  |
| 199                                     | Пюре из бобовых с маслом                     | 150          | 17,290               | 4,825   | 36,140  | 257,145                        | 0,608         |        | 32,650   | 0,575  | 91,130                    | 249,000  | 80,470  | 5,144  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                        | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                         | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |  | 895,020      | 42,574               | 33,335  | 140,775 | 1035,075                       | 1,107         | 33,065 | 344,140  | 5,311  | 219,890                   | 659,135  | 196,340 | 12,535 |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт  | 250          | 2,250                | 0,500   | 29,500  | 120,000                        |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 113,430 | 743,800                        | 0,040         | 4,000  | 3,000    | 1,200  | 23,000                    | 41,000   | 14,000  | 1,200  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Огурцы св.порционные                         | 60           | 0,441                | 0,063   | 1,197   | 6,930                          | 0,019         | 4,410  | 18,900   | 0,063  | 10,710                    | 18,900   | 8,820   | 0,315  |
| 279                                     | Тефтели мясные с томатным соусом             | 90/30        | 10,180               | 24,669  | 12,704  | 314,080                        | 0,367         | 4,600  | 80,000   | 2,710  | 24,710                    | 152,970  | 33,480  | 1,521  |
| 202                                     | Рожки отварные                               | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |        | 65,300   | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 597,000      | 21,143               | 33,244  | 92,985  | 756,032                        | 0,573         | 12,310 | 164,200  | 4,830  | 73,140                    | 282,190  | 75,840  | 4,824  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                        | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200  | 63,000   | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Суббота - 1 неделя Младшие     |  | 2692,020     | 116,206              | 184,047 | 460,264 | 3948,047                       | 2,041         | 51,731 | 1081,390 | 14,439 | 1228,898                  | 1690,812 | 365,959 | 23,748 |

| День/неделя: Воскресенье - 1 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                      | Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                                 | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                    | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 182   | Каша пшѐнная с курагой                          | 250          | 10,072               | 12,090  | 54,722  | 367,986                        | 0,277         | 1,932  | 90,100   | 0,696  | 181,720                   | 248,190  | 69,140  | 1,873  |
| 384   | Кофейный напиток                                | 200          | 2,664                | 2,700   | 19,584  | 113,400                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 30           | 2,100                | 0,300   | 13,800  | 66,000                         | 0,033         |        |          | 0,510  | 5,700                     | 19,500   | 3,900   | 0,360  |
| Итого за Завтрак                            |   | 520,000      | 20,456               | 35,071  | 88,366  | 751,806                        | 0,356         | 2,568  | 286,100  | 1,583  | 704,220                   | 408,090  | 82,490  | 2,503  |
| Обед  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Огурцы св.порционные                            | 60           | 0,441                | 0,063   | 1,197   | 6,930                          | 0,019         | 4,410  | 18,900   | 0,063  | 10,710                    | 18,900   | 8,820   | 0,315  |
| 82  | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 250/15       | 6,952                | 9,672   | 14,572  | 173,850                        | 0,056         | 19,416 | 244,000  | 2,521  | 51,580                    | 96,310   | 29,700  | 1,840  |
| 233   | Рыба, запеченная под молочным соусом            | 110          | 23,525               | 18,026  | 13,302  | 309,542                        | 0,162         | 3,713  | 113,360  | 3,425  | 151,520                   | 304,890  | 55,890  | 1,352  |
| 128   | Картофельное пюре                               | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195  | 35,650   | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 342   | Компот из чѐрн.смор. и яблок                    | 200          | 0,148                | 0,068   | 17,296  | 69,290                         | 0,007         | 21,200 | 2,500    | 0,096  | 5,520                     | 4,620    | 4,180   | 0,439  |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                               |   | 905,000      | 43,761               | 33,793  | 127,035 | 983,500                        | 0,465         | 48,934 | 414,410  | 7,931  | 275,810                   | 609,070  | 154,910 | 7,905  |
| Полдник                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт   | 250          | 1,000                | 0,750   | 25,750  | 117,500                        | 0,050         | 12,500 | 25,750   | 1,000  | 47,500                    | 40,000   | 30,000  | 5,750  |
|   | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Сок в ассортименте                              | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                            |   | 480,000      | 5,650                | 31,010  | 109,680 | 741,300                        | 0,090         | 16,500 | 28,750   | 2,200  | 70,500                    | 81,000   | 44,000  | 6,950  |
| Ужин  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 29  | Салат из сырых овощей                           | 60           | 0,760                | 4,080   | 5,582   | 62,790                         | 0,029         | 12,940 | 279,540  | 1,970  | 19,900                    | 23,050   | 13,700  | 0,478  |
| 268   | Биточки мясные                                  | 100          | 11,146               | 12,714  | 13,235  | 215,400                        | 0,077         | 0,876  | 3,024    | 2,883  | 20,642                    | 121,240  | 21,116  | 1,975  |
| 171   | Каша рисовая рассыпчатая                        | 150          | 4,039                | 7,178   | 33,123  | 213,250                        | 0,001         |        | 52,240   | 0,080  | 5,600                     | 3,150    | 0,220   | 0,053  |
| 377   | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |   | 577,000      | 20,777               | 24,571  | 94,939  | 688,145                        | 0,207         | 17,116 | 334,804  | 6,125  | 68,092                    | 209,640  | 60,196  | 4,619  |
| Второй ужин                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                           | 200          | 6,000                | 8,000   | 8,000   | 134,000                        | 0,040         | 0,600  | 60,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 406   | Пирожок с яблоком                               | 90           | 6,232                | 4,314   | 43,806  | 238,983                        | 0,153         | 3,000  | 10,400   | 2,283  | 23,128                    | 82,147   | 26,139  | 1,509  |
| Итого за Второй ужин                        |   | 290,000      | 12,232               | 12,314  | 51,806  | 372,983                        | 0,193         | 3,600  | 70,400   | 2,483  | 271,128                   | 266,147  | 54,139  | 1,709  |
| Всего за Воскресенье - 1 неделя Младшие     |   | 2772,000     | 102,876              | 136,759 | 471,826 | 3537,734                       | 1,311         | 88,718 | 1134,464 | 20,322 | 1389,750                  | 1573,947 | 395,735 | 23,686 |

| День/неделя: Понедельник - 2 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                      | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                            | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Колбаса п/к порциями                       | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |         | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
|   | Запеканка рисовая с творогом, сгущ молоком | 250/20       | 32,437               | 20,748  | 64,139  | 573,036                        | 0,259         | 0,909   | 115,400 | 1,964  | 321,310                   | 538,260  | 98,170  | 1,544  |
| 384   | Какао с молоком                            | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                      | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                            |  | 580,000      | 45,117               | 54,069  | 107,178 | 1094,768                       | 0,385         | 1,377   | 256,800 | 3,291  | 648,680                   | 653,840  | 114,510 | 3,352  |
| Обед  |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                            | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420  | 69,690  | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 102   | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы  | 250/15       | 6,794                | 5,745   | 21,033  | 165,660                        | 0,193         | 1,845   | 241,800 | 2,439  | 40,020                    | 91,665   | 30,670  | 1,774  |
| 246   | Гуляш из мяса свинины                      | 100/50       | 23,268               | 57,673  | 3,750   | 627,700                        | 0,843         | 3,250   | 160,000 | 2,960  | 22,630                    | 277,410  | 45,660  | 2,984  |
| 171   | Каша гречневая вязкая                      | 150          | 4,702                | 4,846   | 21,192  | 147,190                        | 0,160         |         | 32,650  | 0,346  | 12,280                    | 112,510  | 74,220  | 2,523  |
| 349   | Компот из сухофруктов                      | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |         | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                       | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |         |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                               |  | 945,020      | 45,124               | 69,741  | 126,568 | 1316,330                       | 1,461         | 36,315  | 504,140 | 8,883  | 150,420                   | 697,265  | 236,490 | 12,318 |
| Полдник                                     |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                         | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                       | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт                                      | 250          | 2,250                | 0,500   | 20,250  | 107,500                        | 0,100         | 150,000 |         | 0,500  | 85,000                    | 57,500   | 32,500  | 0,750  |
| Итого за Полдник                            |  | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 104,180 | 731,300                        | 0,140         | 154,000 | 3,000   | 1,700  | 108,000                   | 98,500   | 46,500  | 1,950  |
| Ужин  |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71  | Огурцы св.порционные                       | 60           | 0,441                | 0,063   | 1,197   | 6,930                          | 0,019         | 4,410   | 18,900  | 0,063  | 10,710                    | 18,900   | 8,820   | 0,315  |
| 294   | Котлеты рубленные из мяса птицы            | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173   | 6,912   | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 203   | Спагетти отварные                          | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |         | 65,300  | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 377   | Чай с лимоном                              | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |  | 577,000      | 14,795               | 12,450  | 95,347  | 560,902                        | 0,265         | 7,883   | 91,112  | 4,031  | 60,886                    | 173,930  | 54,948  | 4,176  |
| Второй ужин                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                      | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200   | 60,000  |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                       | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                        |  | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200   | 63,000  | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Понедельник - 2 неделя Младшие     |  | 2812,020     | 125,486              | 203,680 | 500,603 | 4354,300                       | 2,271         | 200,775 | 918,052 | 18,905 | 1224,986                  | 1840,535 | 488,448 | 22,596 |



| День/неделя: Вторник - 2 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сыр порциями                               | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 3                                       | Масло порционно                            | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 209                                     | Яйцо отварное                              | 1            | 6,604                | 5,980   | 0,364   | 81,640                         | 0,036         |        | 130,000  | 0,312  | 28,600                    | 99,840   | 6,240   | 1,300  |
| 97                                      | Каша молочная "Дружба"                     | 220          | 5,793                | 10,482  | 30,603  | 239,922                        | 0,158         | 1,196  | 83,700   | 0,258  | 126,540                   | 171,130  | 43,120  | 0,785  |
| 384                                     | Какао с молоком                            | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Хлеб пшеничный                             | 50           | 3,800                | 0,450   | 23,100  | 110,500                        | 0,080         |        |          | 0,980  | 11,500                    | 43,500   | 16,500  | 1,000  |
|   | Батон                                      | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 561,000      | 28,269               | 40,093  | 96,983  | 861,214                        | 0,375         | 1,832  | 409,700  | 2,777  | 692,940                   | 487,370  | 81,810  | 3,955  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Салат из св.огурцов и помидоров с р/маслом | 60           | 0,671                | 3,107   | 2,486   | 41,440                         | 0,032         | 10,970 | 68,190   | 1,595  | 11,830                    | 21,660   | 11,500  | 0,499  |
| 101                                     | Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы   | 250/15       | 3,112                | 2,740   | 19,739  | 118,760                        | 0,045         | 1,895  | 261,800  | 0,990  | 16,880                    | 36,085   | 13,320  | 0,474  |
| 284                                     | Запеканка картофельная с курицей           | 220          | 22,046               | 25,086  | 42,829  | 484,173                        | 0,116         | 3,820  | 90,110   | 4,452  | 23,110                    | 209,530  | 24,740  | 1,691  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблок                    | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                           |  | 865,000      | 34,997               | 32,321  | 136,300 | 975,763                        | 0,415         | 19,385 | 422,600  | 8,867  | 91,040                    | 440,195  | 107,240 | 6,923  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                      | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000 |          | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
|   | Сок в ассортименте                         | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                       | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000 | 3,000    | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                            | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 243                                     | Сосиска отварная                           | 100          | 11,220               | 24,378  | 0,408   | 266,220                        | 0,194         |        |          | 0,408  | 35,700                    | 162,180  | 20,400  | 1,836  |
| 128                                     | Картофельное пюре                          | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195  | 35,650   | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 377                                     | Чай с лимоном                              | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 577,000      | 20,327               | 29,718  | 72,278  | 638,943                        | 0,329         | 13,915 | 105,340  | 1,912  | 90,420                    | 258,010  | 58,820  | 4,460  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                      | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600  | 66,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 406                                     | Пирожок с яблоком                          | 90           | 6,232                | 4,314   | 43,806  | 238,983                        | 0,153         | 3,000  | 10,400   | 2,283  | 23,128                    | 82,147   | 26,139  | 1,509  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 290,000      | 12,032               | 9,314   | 52,206  | 346,983                        | 0,193         | 3,600  | 76,400   | 2,483  | 271,128                   | 266,147  | 54,139  | 1,709  |
| Всего за Вторник - 2 неделя Младшие     |  | 2773,000     | 101,275              | 142,706 | 466,197 | 3564,203                       | 1,427         | 67,732 | 1017,040 | 17,739 | 1208,528                  | 1520,222 | 338,509 | 23,747 |

| День/неделя: Среда - 2 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рпс.                                | Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|                                       |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                               |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Сыр порциями                                    | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600  | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 3                                     | Масло порционнo                                 | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 173                                   | Каша пшѐнная молочная                           | 220          | 9,547                | 7,465   | 49,891  | 305,856                        | 0,275         | 1,430  | 48,120  | 0,205  | 151,490                   | 229,100  | 61,270  | 1,660  |
| 384                                   | Кофейный напиток                                | 200          | 2,664                | 2,700   | 19,584  | 113,400                        | 0,036         | 0,468  | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|                                       | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|                                       | Йогурт в стаканчике                             | 110          | 5,500                | 3,520   | 9,350   | 95,700                         | 0,033         | 0,660  | 24,200  |        | 130,900                   | 100,100  | 15,400  | 0,110  |
| Итого за Завтрак                      |   | 620,000      | 26,831               | 34,166  | 102,085 | 829,376                        | 0,409         | 2,726  | 268,320 | 1,432  | 808,690                   | 502,100  | 92,620  | 2,640  |
| Обед                                  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Огурцы св.порционные                            | 60           | 0,441                | 0,063   | 1,197   | 6,930                          | 0,019         | 4,410  | 18,900  | 0,063  | 10,710                    | 18,900   | 8,820   | 0,315  |
| 82                                    | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 250/15       | 6,952                | 9,672   | 14,572  | 173,850                        | 0,056         | 19,416 | 244,000 | 2,521  | 51,580                    | 96,310   | 29,700  | 1,840  |
| 259                                   | Жаркое по-домашнему                             | 250          | 19,428               | 45,043  | 32,444  | 614,080                        | 0,573         | 5,750  |         | 4,508  | 18,170                    | 190,750  | 32,540  | 2,174  |
| 349                                   | Компот из сухофруктов                           | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |         | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                         |   | 895,000      | 36,601               | 56,158  | 126,963 | 1159,310                       | 0,884         | 30,376 | 262,900 | 9,968  | 146,060                   | 503,760  | 146,060 | 8,914  |
| Полдник                               |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Сок в ассортименте                              | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|                                       | Фрукт   | 250          | 3,750                | 1,250   | 52,500  | 240,000                        | 0,100         | 25,000 |         | 1,000  | 20,000                    | 70,000   | 105,000 | 1,500  |
|                                       | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                      |   | 480,000      | 8,400                | 31,510  | 136,430 | 863,800                        | 0,140         | 29,000 | 3,000   | 2,200  | 43,000                    | 111,000  | 119,000 | 2,700  |
| Ужин                                  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Помидоры св.порционные                          | 60           | 0,726                | 0,132   | 2,508   | 15,840                         | 0,040         | 16,500 | 120,780 | 0,462  | 9,240                     | 17,160   | 13,200  | 0,594  |
| 268                                   | Биточки мясные                                  | 100          | 11,146               | 12,714  | 13,235  | 215,400                        | 0,077         | 0,876  | 3,024   | 2,883  | 20,642                    | 121,240  | 21,116  | 1,975  |
| 202                                   | Рожки отварные                                  | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |        | 65,300  | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 377                                   | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                         |   | 577,000      | 22,394               | 21,358  | 94,827  | 666,262                        | 0,304         | 20,676 | 189,104 | 5,402  | 67,602                    | 248,720  | 67,856  | 5,557  |
| Второй ужин                           |   |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Кисломолочный напиток                           | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000  |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|                                       | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                  |   | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200  | 63,000  | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Среда - 2 неделя Младшие     |   | 2802,000     | 107,776              | 179,852 | 527,635 | 4169,748                       | 1,757         | 83,978 | 786,324 | 20,002 | 1322,352                  | 1582,580 | 461,536 | 20,611 |

| День/неделя: Четверг - 2 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реч.                                  | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сыр порциями                                  | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 3                                       | Масло порционнo                               | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 210                                     | Омлет натуральный с колбасой                  | 200          | 19,967               | 26,867  | 2,828   | 332,988                        | 0,200         | 0,520   | 311,050  | 0,871  | 129,568                   | 318,587  | 27,829  | 3,519  |
| 384                                     | Какао с молоком                               | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 490,000      | 32,039               | 50,048  | 45,744  | 762,140                        | 0,301         | 1,156   | 507,050  | 2,098  | 655,868                   | 491,487  | 43,779  | 4,389  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                               | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420  | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 88                                      | Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 250/15       | 6,912                | 9,685   | 11,634  | 162,550                        | 0,052         | 31,066  | 244,000  | 2,472  | 50,360                    | 83,980   | 23,740  | 1,335  |
| 230                                     | Рыба запеченная                               | 80           | 22,556               | 8,697   | 3,495   | 182,060                        | 0,128         | 1,024   | 12,800   | 3,994  | 26,800                    | 236,310  | 47,000  | 0,956  |
| 128                                     | Картофельное пюре                             | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195   | 35,650   | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблок                       | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700   | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                          | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 875,020      | 42,911               | 24,511  | 115,246 | 852,018                        | 0,438         | 65,405  | 364,640  | 8,608  | 149,150                   | 526,840  | 141,680 | 7,061  |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт   | 250          | 2,250                | 0,500   | 29,500  | 120,000                        |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Сок в ассортименте                            | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |   | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 113,430 | 743,800                        | 0,040         | 4,000   | 3,000    | 1,200  | 23,000                    | 41,000   | 14,000  | 1,200  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 20                                      | Салат из белокочанной капусты с кукурузой     | 60           | 1,707                | 4,174   | 9,372   | 82,904                         | 0,029         | 26,890  | 280,540  | 1,877  | 35,060                    | 35,070   | 17,380  | 0,549  |
| 279                                     | Тефтели мясные с томатным соусом              | 90/30        | 10,180               | 24,669  | 12,704  | 314,080                        | 0,367         | 4,600   | 80,000   | 2,710  | 24,710                    | 152,970  | 33,480  | 1,521  |
| 171                                     | Каша гречневая вязкая                         | 150          | 4,702                | 4,846   | 21,192  | 147,190                        | 0,160         |         | 32,650   | 0,346  | 12,280                    | 112,510  | 74,220  | 2,523  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                 | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 597,000      | 21,421               | 34,288  | 86,267  | 740,879                        | 0,655         | 34,790  | 393,190  | 6,125  | 94,000                    | 362,750  | 150,240 | 6,706  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 386                                     | Кисломолочный напиток                         | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800   | 40,000   |        | 242,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Штоли с изюмом                                | 90           | 8,503                | 5,539   | 70,793  | 367,037                        | 0,203         |         | 11,700   | 3,076  | 29,784                    | 110,336  | 35,592  | 1,352  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 290,000      | 14,103               | 10,539  | 80,193  | 472,037                        | 0,263         | 1,800   | 51,700   | 3,076  | 271,784                   | 298,336  | 65,592  | 1,552  |
| Всего за Четверг - 2 неделя Младшие     |   | 2732,020     | 117,374              | 150,146 | 440,880 | 3570,874                       | 1,697         | 107,151 | 1319,580 | 21,107 | 1193,802                  | 1720,413 | 415,291 | 20,908 |

| День/неделя: Пятница - 2 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реч.                                  | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                 | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 97                                      | Каша молочная "Дружба"                       | 220          | 5,793                | 10,482  | 30,603  | 239,922                        | 0,158         | 1,196  | 83,700   | 0,258  | 126,540                   | 171,130  | 43,120  | 0,785  |
| 384                                     | Какао с молоком                              | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 510,000      | 17,865               | 33,663  | 73,519  | 669,074                        | 0,259         | 1,832  | 279,700  | 1,485  | 652,840                   | 344,030  | 59,070  | 1,655  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Помидоры св.порционные                       | 60           | 0,726                | 0,132   | 2,508   | 15,840                         | 0,040         | 16,500 | 120,780  | 0,462  | 9,240                     | 17,160   | 13,200  | 0,594  |
| 103                                     | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 250/15       | 3,704                | 2,655   | 23,634  | 135,930                        | 0,040         | 1,845  | 241,800  | 1,190  | 17,570                    | 32,275   | 9,530   | 0,518  |
| 290                                     | Грудки куриные,тушёные с овощами             | 130/40       | 27,920               | 21,419  | 3,852   | 319,859                        | 0,188         | 7,640  | 472,800  | 2,890  | 39,080                    | 340,030  | 46,080  | 2,723  |
| 171                                     | Каша рисовая рассыпчатая                     | 150          | 4,039                | 7,178   | 33,123  | 213,250                        | 0,001         |        | 52,240   | 0,080  | 5,600                     | 3,150    | 0,220   | 0,053  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                        | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                         | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |  | 965,020      | 46,169               | 32,764  | 141,867 | 1049,329                       | 0,505         | 46,785 | 887,620  | 7,498  | 137,090                   | 590,415  | 144,030 | 8,473  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 377                                     | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Фрукт  | 150          | 1,920                | 0,960   | 19,440  | 112,800                        |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |  | 387,000      | 5,742                | 31,079  | 94,249  | 696,905                        | 0,024         | 3,300  | 3,000    | 1,016  | 17,150                    | 37,000   | 11,360  | 1,513  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                              | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 246                                     | Гуляш из мяса свинины                        | 50/50        | 11,971               | 31,366  | 3,750   | 345,670                        | 0,433         | 3,250  | 160,000  | 2,644  | 17,100                    | 147,850  | 26,700  | 1,641  |
| 202                                     | Рожки отварные                               | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |        | 65,300   | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 357                                     | Кисель витаминизированный                    | 200          |                      |         | 29,170  | 117,850                        |               | 0,440  |          | 0,020  | 2,200                     | 1,800    | 0,600   | 0,065  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 570,000      | 22,801               | 39,916  | 98,568  | 845,767                        | 0,645         | 14,110 | 294,990  | 4,967  | 58,760                    | 267,850  | 66,420  | 4,233  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                        | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200  | 63,000   | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Пятница - 2 неделя Младшие     |  | 2662,020     | 106,127              | 174,082 | 475,533 | 3912,075                       | 1,453         | 67,227 | 1528,310 | 15,966 | 1122,840                  | 1456,295 | 316,880 | 16,674 |

| День/неделя: Суббота - 2 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рпс.                                  | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                            | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                               | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 66                                      | Каша гречневая с молоком жидкая            | 220          | 7,476                | 10,526  | 26,334  | 230,972                        | 0,159         | 2,080  | 84,240   | 0,256  | 202,000                   | 212,710  | 66,620  | 1,705  |
| 384                                     | Какао с молоком                            | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                      | 30           | 2,100                | 0,300   | 13,800  | 66,000                         | 0,033         |        |          | 0,510  | 5,700                     | 19,500   | 3,900   | 0,360  |
| Итого за Завтрак                        |  | 490,000      | 18,148               | 33,507  | 60,050  | 616,124                        | 0,239         | 2,716  | 280,240  | 1,143  | 724,500                   | 372,610  | 79,970  | 2,335  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Огурцы св.порционные                       | 60           | 0,441                | 0,063   | 1,197   | 6,930                          | 0,019         | 4,410  | 18,900   | 0,063  | 10,710                    | 18,900   | 8,820   | 0,315  |
| 108                                     | Суп картофельный с клецками, с мясом птицы | 250          | 4,471                | 5,671   | 23,120  | 164,007                        | 0,048         | 1,845  | 279,590  | 1,236  | 22,084                    | 46,753   | 12,844  | 0,601  |
| 229                                     | Рыба, тушённая с овощами                   | 90/30        | 26,149               | 5,770   | 1,769   | 163,500                        | 0,149         | 3,350  | 275,000  | 2,734  | 39,450                    | 282,840  | 59,500  | 1,264  |
| 128                                     | Картофельное пюре                          | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195  | 35,650   | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблок                    | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                           |  | 900,000      | 43,924               | 17,536  | 124,360 | 830,515                        | 0,445         | 12,500 | 611,640  | 5,913  | 134,344                   | 537,163  | 141,164 | 6,498  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                      | 250          | 2,250                | 0,500   | 29,500  | 120,000                        |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                         | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                       | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 113,430 | 743,800                        | 0,040         | 4,000  | 3,000    | 1,200  | 23,000                    | 41,000   | 14,000  | 1,200  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 7,46                                    | Икра овощная                               | 60           | 1,020                | 5,400   | 5,400   | 81,600                         | 0,012         | 4,200  |          | 1,860  | 24,600                    | 22,200   | 9,000   | 0,420  |
| 294                                     | Котлеты рубленные из мяса птицы            | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173  | 6,912    | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 203                                     | Спагетти отварные                          | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |        | 65,300   | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 377                                     | Чай с лимоном                              | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 577,000      | 15,374               | 17,787  | 99,550  | 635,572                        | 0,258         | 7,673  | 72,212   | 5,828  | 74,776                    | 177,230  | 55,128  | 4,281  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                      | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600  | 66,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 406                                     | Пирожок с яблоком                          | 90           | 6,232                | 4,314   | 43,806  | 238,983                        | 0,153         | 3,000  | 10,400   | 2,283  | 23,128                    | 82,147   | 26,139  | 1,509  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 290,000      | 12,032               | 9,314   | 52,206  | 346,983                        | 0,193         | 3,600  | 76,400   | 2,483  | 271,128                   | 266,147  | 54,139  | 1,709  |
| Всего за Суббота - 2 неделя Младшие     |  | 2737,000     | 96,378               | 108,904 | 449,596 | 3172,994                       | 1,175         | 30,489 | 1043,492 | 16,567 | 1227,748                  | 1394,150 | 344,401 | 16,023 |

| День/неделя: Воскресенье - 2 неделя Младшие |                                |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                      | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |                                |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |                                |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Колбаса п/к порциями           | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |        |         | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 177   | Каша боярская                  | 220          | 8,812                | 12,236  | 42,012  | 313,418                        | 0,218         | 1,430  | 108,100 | 0,289  | 153,236                   | 212,964  | 50,038  | 1,548  |
| 384   | Какао с молоком                | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                          | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                            |                                | 530,000      | 21,492               | 45,557  | 85,051  | 835,150                        | 0,344         | 1,898  | 249,500 | 1,616  | 480,606                   | 328,544  | 66,378  | 3,356  |
| Обед  |                                |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690  | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 96  | Рассольник Ленинградский       | 250          | 2,381                | 5,606   | 15,180  | 123,650                        | 0,042         | 2,095  | 221,800 | 2,351  | 16,250                    | 45,065   | 17,490  | 0,382  |
| 293   | Цыпленок запеченый             | 110          | 0,092                | 9,919   | 0,137   | 90,225                         | 0,001         | 0,008  | 34,650  | 2,696  | 6,640                     | 3,590    | 0,400   | 0,048  |
| 171   | Каша гречневая вязкая          | 150          | 4,702                | 4,846   | 21,192  | 147,190                        | 0,160         |        | 32,650  | 0,346  | 12,280                    | 112,510  | 74,220  | 2,523  |
| 349   | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |         | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный           | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая           | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |         |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                               |                                | 890,020      | 17,535               | 21,848  | 117,102 | 736,845                        | 0,468         | 33,323 | 358,790 | 8,531  | 110,660                   | 376,845  | 178,050 | 7,990  |
| Полдник                                     |                                |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте             | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие           | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт                          | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000 |         | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
| Итого за Полдник                            |                                | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000 | 3,000   | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин  |                                |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690  | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 259   | Жаркое по-домашнему            | 250          | 19,428               | 45,043  | 32,444  | 614,080                        | 0,573         | 5,750  |         | 4,508  | 18,170                    | 190,750  | 32,540  | 2,174  |
| 377   | Чай с лимоном                  | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |                                | 577,000      | 24,840               | 45,739  | 77,286  | 822,115                        | 0,702         | 19,470 | 69,690  | 5,962  | 50,010                    | 270,830  | 68,640  | 4,739  |
| Второй ужин                                 |                                |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 386   | Кисломолочный напиток          | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800  | 40,000  |        | 242,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие           | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                        |                                | 230,000      | 9,150                | 35,060  | 68,930  | 625,000                        | 0,080         | 1,800  | 43,000  | 1,000  | 251,000                   | 215,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Воскресенье - 2 неделя Младшие     |                                | 2707,020     | 78,667               | 179,464 | 456,799 | 3760,410                       | 1,709         | 85,491 | 723,980 | 18,809 | 955,276                   | 1259,719 | 385,568 | 23,585 |

| День/неделя: Понедельник - 3 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                      | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                           | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                              | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600  | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 181   | Каша манная молочная                      | 220          | 6,772                | 10,340  | 36,400  | 265,748                        | 0,093         | 1,430   | 87,300  | 0,610  | 144,880                   | 131,650  | 21,740  | 0,530  |
| 384   | Кофейный напиток                          | 200          | 2,664                | 2,700   | 19,584  | 113,400                        | 0,036         | 0,468   | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                     | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|   | Йогурт в стаканчике                       | 110          | 5,500                | 3,520   | 9,350   | 95,700                         | 0,033         | 0,660   | 24,200  |        | 130,900                   | 100,100  | 15,400  | 0,110  |
| Итого за Завтрак                            |   | 620,000      | 24,056               | 37,041  | 88,594  | 789,268                        | 0,227         | 2,726   | 307,500 | 1,837  | 802,080                   | 404,650  | 53,090  | 1,510  |
| Обед  |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71  | Помидоры св.порционные                    | 60           | 0,726                | 0,132   | 2,508   | 15,840                         | 0,040         | 16,500  | 120,780 | 0,462  | 9,240                     | 17,160   | 13,200  | 0,594  |
| 102   | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы | 250/15       | 6,794                | 5,745   | 21,033  | 165,660                        | 0,193         | 1,845   | 241,800 | 2,439  | 40,020                    | 91,665   | 30,670  | 1,774  |
| 260   | Поджарка из свинины                       | 90           | 15,664               | 38,414  | 7,277   | 437,490                        | 0,563         | 8,500   |         | 2,834  | 25,800                    | 198,300  | 36,140  | 2,315  |
| 171   | Каша рисовая рассыпчатая                  | 150          | 4,039                | 7,178   | 33,123  | 213,250                        | 0,001         |         | 52,240  | 0,080  | 5,600                     | 3,150    | 0,220   | 0,053  |
| 342   | Компот из вишни и яблок                   | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700   | 2,500   | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                               |   | 885,000      | 36,391               | 52,857  | 135,187 | 1163,630                       | 1,019         | 29,545  | 417,320 | 7,645  | 119,880                   | 483,195  | 137,910 | 8,995  |
| Полдник                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                     | 250          | 2,250                | 0,500   | 20,250  | 107,500                        | 0,100         | 150,000 |         | 0,500  | 85,000                    | 57,500   | 32,500  | 0,750  |
|   | Кондитерское изделие                      | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Сок в ассортименте                        | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                            |   | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 104,180 | 731,300                        | 0,140         | 154,000 | 3,000   | 1,700  | 108,000                   | 98,500   | 46,500  | 1,950  |
| Ужин  |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                           | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420  | 69,690  | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 268   | Биточки мясные                            | 100          | 11,146               | 12,714  | 13,235  | 215,400                        | 0,077         | 0,876   | 3,024   | 2,883  | 20,642                    | 121,240  | 21,116  | 1,975  |
| 202   | Рожки отварные                            | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |         | 65,300  | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 377   | Чай с лимоном                             | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |   | 577,000      | 22,248               | 21,323  | 94,162  | 661,752                        | 0,294         | 14,596  | 138,014 | 5,202  | 68,252                    | 249,440  | 65,596  | 5,415  |
| Второй ужин                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                     | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200   | 60,000  |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Штоли с изюмом                            | 90           | 8,371                | 5,420   | 70,785  | 365,403                        | 0,203         |         | 9,100   | 3,070  | 29,212                    | 108,339  | 35,467  | 1,326  |
| Итого за Второй ужин                        |   | 290,000      | 18,371               | 12,020  | 78,585  | 496,403                        | 0,203         | 1,200   | 69,100  | 3,070  | 277,212                   | 298,339  | 65,467  | 1,526  |
| Всего за Понедельник - 3 неделя Младшие     |   | 2852,000     | 107,966              | 154,001 | 500,708 | 3842,353                       | 1,883         | 202,067 | 934,934 | 19,454 | 1375,424                  | 1534,124 | 368,563 | 19,396 |

| День/неделя: Вторник - 3 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Колбаса п/к порциями                          | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 3                                       | Масло порционнo                               | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Запеканка рисовая с творогом, сгущ молоком    | 250/20       | 32,437               | 20,748  | 64,139  | 573,036                        | 0,259         | 0,909   | 115,400  | 1,964  | 321,310                   | 538,260  | 98,170  | 1,544  |
| 384                                     | Какао с молоком                               | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 580,000      | 45,117               | 54,069  | 107,178 | 1094,768                       | 0,385         | 1,377   | 256,800  | 3,291  | 648,680                   | 653,840  | 114,510 | 3,352  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                               | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420  | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 88                                      | Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 250/15       | 6,912                | 9,685   | 11,634  | 162,550                        | 0,052         | 31,066  | 244,000  | 2,472  | 50,360                    | 83,980   | 23,740  | 1,335  |
| 243                                     | Сосиска отварная                              | 100          | 11,220               | 24,378  | 0,408   | 266,220                        | 0,194         |         |          | 0,408  | 35,700                    | 162,180  | 20,400  | 1,836  |
| 199                                     | Пюре из бобовых с маслом                      | 150          | 17,290               | 4,825   | 36,140  | 257,145                        | 0,608         |         | 32,650   | 0,575  | 91,130                    | 249,000  | 80,470  | 5,144  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                         | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                          | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 895,020      | 45,782               | 40,365  | 128,775 | 1061,695                       | 1,119         | 62,286  | 346,340  | 6,593  | 252,680                   | 710,840  | 210,550 | 13,352 |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                            | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Фрукт   | 250          | 3,750                | 1,250   | 52,500  | 240,000                        | 0,100         | 25,000  |          | 1,000  | 20,000                    | 70,000   | 105,000 | 1,500  |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |   | 480,000      | 8,400                | 31,510  | 136,430 | 863,800                        | 0,140         | 29,000  | 3,000    | 2,200  | 43,000                    | 111,000  | 119,000 | 2,700  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 45                                      | Салат из белокочанной капусты                 | 60           | 1,066                | 3,068   | 6,611   | 59,040                         | 0,026         | 20,750  | 320,000  | 1,439  | 26,820                    | 25,670   | 13,800  | 0,427  |
| 294                                     | Котлеты рубленные из мяса птицы               | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173   | 6,912    | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 128                                     | Картофельное пюре                             | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195   | 35,650   | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                 | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 577,000      | 13,425               | 12,186  | 91,704  | 539,383                        | 0,190         | 24,418  | 362,562  | 4,592  | 84,106                    | 148,330  | 53,868  | 3,472  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                         | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600   | 66,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 230,000      | 9,350                | 35,060  | 67,930  | 628,000                        | 0,060         | 0,600   | 69,000   | 1,200  | 257,000                   | 211,000  | 34,000  | 0,800  |
| Всего за Вторник - 3 неделя Младшие     |   | 2762,020     | 122,074              | 173,190 | 532,017 | 4187,646                       | 1,894         | 117,681 | 1037,702 | 17,876 | 1285,466                  | 1835,010 | 531,928 | 23,676 |



| День/неделя: Среда - 3 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                | Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|                                       |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                               |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                     | Масло порционно                                 | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|                                       | Сыр порциями                                    | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 209                                   | Яйцо отварное                                   | 50           | 6,604                | 5,980   | 0,364   | 81,640                         | 0,036         |        | 130,000  | 0,312  | 28,600                    | 99,840   | 6,240   | 1,300  |
| 177                                   | Каша боярская                                   | 220          | 8,812                | 12,236  | 42,012  | 313,418                        | 0,218         | 1,430  | 108,100  | 0,289  | 153,236                   | 212,964  | 50,038  | 1,548  |
| 384                                   | Какао с молоком                                 | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|                                       | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3,800                | 0,450   | 23,100  | 110,500                        | 0,080         |        |          | 0,980  | 11,500                    | 43,500   | 16,500  | 1,000  |
| Итого за Завтрак                      |   | 610,000      | 31,288               | 41,847  | 108,392 | 934,710                        | 0,436         | 2,066  | 434,100  | 2,808  | 719,636                   | 529,204  | 88,728  | 4,718  |
| Обед                                  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Огурцы св.порционные                            | 60           | 0,441                | 0,063   | 1,197   | 6,930                          | 0,019         | 4,410  | 18,900   | 0,063  | 10,710                    | 18,900   | 8,820   | 0,315  |
| 82                                    | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 250/15       | 6,952                | 9,672   | 14,572  | 173,850                        | 0,056         | 19,416 | 244,000  | 2,521  | 51,580                    | 96,310   | 29,700  | 1,840  |
| 279                                   | Тефтели мясные с томатным соусом                | 90/30        | 10,180               | 24,669  | 12,704  | 314,080                        | 0,367         | 4,600  | 80,000   | 2,710  | 24,710                    | 152,970  | 33,480  | 1,521  |
| 171                                   | Каша гречневая вязкая                           | 150          | 4,702                | 4,846   | 21,192  | 147,190                        | 0,160         |        | 32,650   | 0,346  | 12,280                    | 112,510  | 74,220  | 2,523  |
| 342                                   | Компот из вишни и яблок                         | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                         |   | 915,000      | 31,443               | 40,638  | 120,911 | 973,440                        | 0,824         | 31,126 | 378,050  | 7,470  | 138,500                   | 553,610  | 203,900 | 10,458 |
| Полдник                               |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|                                       | Фрукт   | 250          | 1,000                | 0,750   | 25,750  | 117,500                        | 0,050         | 12,500 | 25,750   | 1,000  | 47,500                    | 40,000   | 30,000  | 5,750  |
|                                       | Сок в ассортименте                              | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|                                       | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                      |   | 480,000      | 5,650                | 31,010  | 109,680 | 741,300                        | 0,090         | 16,500 | 28,750   | 2,200  | 70,500                    | 81,000   | 44,000  | 6,950  |
| Ужин                                  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 7,46                                  | Икра овощная                                    | 60           | 1,020                | 5,400   | 5,400   | 81,600                         | 0,012         | 4,200  |          | 1,860  | 24,600                    | 22,200   | 9,000   | 0,420  |
| 284                                   | Запеканка картофельная с курицей                | 220          | 22,046               | 25,086  | 42,829  | 484,173                        | 0,116         | 3,820  | 90,110   | 4,452  | 23,110                    | 209,530  | 24,740  | 1,691  |
| 377                                   | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                         |   | 547,000      | 27,898               | 31,085  | 91,228  | 762,478                        | 0,227         | 11,320 | 90,110   | 7,504  | 69,660                    | 293,930  | 58,900  | 4,224  |
| Второй ужин                           |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|                                       | Кисломолочный напиток                           | 200          | 6,000                | 8,000   | 8,000   | 134,000                        | 0,040         | 0,600  | 60,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 420                                   | Колбаса запеченная в тесте                      | 30/50        | 8,564                | 10,261  | 29,645  | 244,727                        | 0,190         |        | 9,100    | 1,730  | 28,142                    | 113,559  | 25,117  | 1,193  |
| Итого за Второй ужин                  |   | 280,000      | 14,564               | 18,261  | 37,645  | 378,727                        | 0,230         | 0,600  | 69,100   | 1,930  | 276,142                   | 297,559  | 53,117  | 1,393  |
| Всего за Среда - 3 неделя Младшие     |   | 2832,000     | 110,843              | 162,841 | 467,856 | 3790,655                       | 1,807         | 61,612 | 1000,110 | 21,912 | 1274,438                  | 1755,303 | 448,645 | 27,743 |

| День/неделя: Четверг - 3 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № респ.                                 | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Колбаса п/к порциями                         | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 223                                     | Запеканка творожная со сгущ молоком          | 250/20       | 46,165               | 32,102  | 60,681  | 716,302                        | 0,168         | 1,335   | 199,580  | 1,998  | 446,750                   | 590,720  | 67,990  | 1,679  |
| 384                                     | Какао с молоком                              | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 580,000      | 58,845               | 65,423  | 103,720 | 1238,034                       | 0,294         | 1,803   | 340,980  | 3,325  | 774,120                   | 706,300  | 84,330  | 3,487  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Помидоры св.порционные                       | 60           | 0,726                | 0,132   | 2,508   | 15,840                         | 0,040         | 16,500  | 120,780  | 0,462  | 9,240                     | 17,160   | 13,200  | 0,594  |
| 103                                     | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 250/15       | 3,704                | 2,655   | 23,634  | 135,930                        | 0,040         | 1,845   | 241,800  | 1,190  | 17,570                    | 32,275   | 9,530   | 0,518  |
| 265                                     | Плов из мяса (говядина)                      | 240          | 19,809               | 21,919  | 44,747  | 455,495                        | 0,073         | 4,800   | 420,000  | 3,988  | 21,840                    | 167,440  | 29,520  | 2,463  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                        | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                         | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |  | 885,020      | 34,019               | 26,086  | 149,639 | 971,715                        | 0,389         | 43,945  | 782,580  | 8,516  | 114,250                   | 414,675  | 127,250 | 8,160  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт  | 250          | 2,250                | 0,500   | 20,250  | 107,500                        | 0,100         | 150,000 |          | 0,500  | 85,000                    | 57,500   | 32,500  | 0,750  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 104,180 | 731,300                        | 0,140         | 154,000 | 3,000    | 1,700  | 108,000                   | 98,500   | 46,500  | 1,950  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                              | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420  | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 290                                     | Грудки куриные,тушённые в сметанном соусе    | 130/30       | 32,540               | 25,408  | 1,811   | 366,076                        | 0,198         | 4,328   | 93,000   | 2,884  | 40,180                    | 382,520  | 42,140  | 2,850  |
| 128                                     | Картофельное пюре                            | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195   | 35,650   | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 637,000      | 41,647               | 30,748  | 73,681  | 738,799                        | 0,334         | 18,243  | 198,340  | 4,388  | 94,900                    | 478,350  | 80,560  | 5,474  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 386                                     | Кисломолочный напиток                        | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800   | 40,000   |        | 242,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 230,000      | 9,150                | 35,060  | 68,930  | 625,000                        | 0,080         | 1,800   | 43,000   | 1,000  | 251,000                   | 215,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Четверг - 3 неделя Младшие     |  | 2812,020     | 150,561              | 188,077 | 500,150 | 4304,848                       | 1,237         | 219,791 | 1367,900 | 18,929 | 1342,270                  | 1912,825 | 374,640 | 19,871 |

| День/неделя: Пятница - 3 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                  | Наименование дней недели, блюд           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                          | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                             | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600  | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 182                                     | Каша пшѐнная с курагой                   | 220          | 8,916                | 10,814  | 48,539  | 327,146                        | 0,245         | 1,710  | 80,770  | 0,613  | 161,460                   | 219,850  | 61,150  | 1,659  |
| 384                                     | Какао с молоком                          | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                    | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 510,000      | 20,988               | 33,995  | 91,455  | 756,298                        | 0,347         | 2,346  | 276,770 | 1,840  | 687,760                   | 392,750  | 77,100  | 2,529  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                          | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690  | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 101                                     | Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы | 250/15       | 3,112                | 2,740   | 19,739  | 118,760                        | 0,045         | 1,895  | 261,800 | 0,990  | 16,880                    | 36,085   | 13,320  | 0,474  |
| 294                                     | Котлеты рубленые из мяса птицы           | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173  | 6,912   | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 202                                     | Рожки отварные                           | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |        | 65,300  | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблок                  | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500   | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                           |  | 895,000      | 22,382               | 16,013  | 143,979 | 818,747                        | 0,443         | 15,188 | 406,202 | 5,857  | 94,216                    | 319,715  | 102,908 | 6,933  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                    | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000 |         | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
|   | Сок в ассортименте                       | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                     | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000 | 3,000   | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Кукуруза порционно                       | 30           | 1,177                | 0,246   | 4,059   | 23,698                         | 0,008         | 2,255  | 1,230   | 0,012  | 1,640                     | 20,910   | 6,560   | 0,168  |
|   | Горошек зелёный отварной                 | 30           | 1,271                | 0,082   | 2,665   | 16,400                         | 0,045         | 4,100  |         | 0,082  | 8,200                     | 25,420   | 8,610   | 0,287  |
| 293                                     | Цыпленок в сметанном соусе               | 110/30       | 0,476                | 8,519   | 1,758   | 85,607                         | 0,008         | 0,040  | 10,000  | 3,146  | 12,960                    | 9,290    | 2,000   | 0,073  |
| 171                                     | Каша рисовая рассыпчатая                 | 150          | 4,039                | 7,178   | 33,123  | 213,250                        | 0,001         |        | 52,240  | 0,080  | 5,600                     | 3,150    | 0,220   | 0,053  |
| 377                                     | Чай с лимоном                            | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 617,000      | 11,795               | 16,624  | 84,604  | 535,660                        | 0,162         | 9,695  | 63,470  | 4,512  | 50,350                    | 120,970  | 42,550  | 2,694  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                    | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000  |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
| 410                                     | Ватрушка с повидлом                      | 90           | 5,743                | 2,995   | 58,271  | 278,589                        | 0,129         | 0,180  | 7,800   | 1,753  | 21,986                    | 68,070   | 24,304  | 1,177  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 290,000      | 15,743               | 9,595   | 66,071  | 409,589                        | 0,129         | 1,380  | 67,800  | 1,753  | 269,986                   | 258,070  | 54,304  | 1,377  |
| Всего за Пятница - 3 неделя Младшие     |  | 2792,000     | 76,558               | 107,487 | 494,539 | 3261,594                       | 1,196         | 57,609 | 817,242 | 15,662 | 1165,312                  | 1160,005 | 313,362 | 20,233 |

| День/неделя: Суббота - 3 неделя Младшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реч.                                  | Наименование дней недели, блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                                       | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями  | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 210                                     | Омлет натуральный с колбасой                          | 200          | 19,967               | 26,867  | 2,828   | 332,988                        | 0,200         | 0,520  | 311,050  | 0,871  | 129,568                   | 318,587  | 27,829  | 3,519  |
| 384                                     | Кофейный напиток                                      | 200          | 2,664                | 2,700   | 19,584  | 113,400                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 490,000      | 31,751               | 50,048  | 45,672  | 760,808                        | 0,301         | 1,156  | 507,050  | 2,098  | 655,868                   | 491,487  | 43,779  | 4,389  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                                       | 60           | 0,580                | 0,097   | 1,843   | 11,330                         | 0,029         | 10,420 | 69,690   | 0,262  | 9,890                     | 17,880   | 10,940  | 0,452  |
| 96                                      | Рассольник московский с мясом птицы, (крупа перловая) | 250/15       | 3,070                | 4,432   | 18,397  | 128,920                        | 0,032         | 2,319  | 247,800  | 1,564  | 23,850                    | 62,475   | 14,350  | 0,555  |
| 233                                     | Рыба, запеченная под молочным соусом                  | 110          | 23,525               | 18,026  | 13,302  | 309,542                        | 0,162         | 3,713  | 113,360  | 3,425  | 151,520                   | 304,890  | 55,890  | 1,352  |
| 128                                     | Картофельное пюре                                     | 150          | 3,695                | 4,644   | 27,028  | 164,688                        | 0,007         | 0,195  | 35,650   | 0,050  | 22,880                    | 15,750   | 2,320   | 0,059  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                                  | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 905,020      | 40,650               | 28,579  | 139,320 | 978,930                        | 0,466         | 37,447 | 466,500  | 8,177  | 273,740                   | 598,795  | 158,500 | 7,003  |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 377                                     | Чай с лимоном   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Кондитерское изделие                                  | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт   | 150          | 1,920                | 0,960   | 19,440  | 112,800                        |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Полдник                        |   | 387,000      | 5,742                | 31,079  | 94,249  | 696,905                        | 0,024         | 3,300  | 3,000    | 1,016  | 17,150                    | 37,000   | 11,360  | 1,513  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Салат из св.огурцов и помидоров с р/маслом            | 60           | 0,671                | 3,107   | 2,486   | 41,440                         | 0,032         | 10,970 | 68,190   | 1,595  | 11,830                    | 21,660   | 11,500  | 0,499  |
| 243                                     | Сосиска отварная                                      | 100          | 11,660               | 25,334  | 0,424   | 276,660                        | 0,201         |        |          | 0,424  | 37,100                    | 168,540  | 21,200  | 1,908  |
| 202                                     | Рожки отварные  | 150          | 5,690                | 7,913   | 36,085  | 238,317                        | 0,088         |        | 65,300   | 0,865  | 15,770                    | 48,120   | 8,380   | 0,875  |
| 357                                     | Кисель витаминизированный                             | 200          |                      |         | 29,170  | 117,850                        |               | 0,440  |          | 0,020  | 2,200                     | 1,800    | 0,600   | 0,065  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 570,000      | 22,581               | 36,894  | 95,885  | 806,867                        | 0,417         | 11,410 | 133,490  | 4,080  | 80,700                    | 292,320  | 61,480  | 4,547  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                                 | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600  | 66,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                                  | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 230,000      | 9,350                | 35,060  | 67,930  | 628,000                        | 0,060         | 0,600  | 69,000   | 1,200  | 257,000                   | 211,000  | 34,000  | 0,800  |
| Всего за Суббота - 3 неделя Младшие     |   | 2582,020     | 110,074              | 181,660 | 443,056 | 3871,510                       | 1,268         | 53,913 | 1179,040 | 16,571 | 1284,458                  | 1630,602 | 309,119 | 18,252 |

| День/неделя: Воскресенье - 3 неделя Младшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                      | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                 | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 209   | Яйцо отварное                                | 1            | 6,604                | 5,980   | 0,364   | 81,640                         | 0,036         |        | 130,000  | 0,312  | 28,600                    | 99,840   | 6,240   | 1,300  |
| 97  | Каша молочная "Дружба"                       | 220          | 5,793                | 10,482  | 30,603  | 239,922                        | 0,158         | 1,196  | 83,700   | 0,258  | 126,540                   | 171,130  | 43,120  | 0,785  |
| 384   | Кофейный напиток                             | 200          | 2,664                | 2,700   | 19,584  | 113,400                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,800                | 0,450   | 23,100  | 110,500                        | 0,080         |        |          | 0,980  | 11,500                    | 43,500   | 16,500  | 1,000  |
| Итого за Завтрак                            |  | 561,000      | 27,981               | 40,093  | 96,911  | 859,882                        | 0,375         | 1,832  | 409,700  | 2,777  | 692,940                   | 487,370  | 81,810  | 3,955  |
| Обед  |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Огурцы св.порционные                         | 60           | 0,441                | 0,063   | 1,197   | 6,930                          | 0,019         | 4,410  | 18,900   | 0,063  | 10,710                    | 18,900   | 8,820   | 0,315  |
| 103   | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 250/15       | 3,704                | 2,655   | 23,634  | 135,930                        | 0,040         | 1,845  | 241,800  | 1,190  | 17,570                    | 32,275   | 9,530   | 0,518  |
| 279   | Тефтели мясные с томатным соусом             | 90/30        | 10,180               | 24,669  | 12,704  | 314,080                        | 0,367         | 4,600  | 80,000   | 2,710  | 24,710                    | 152,970  | 33,480  | 1,521  |
| 171   | Каша гречневая вязкая                        | 150          | 4,702                | 4,846   | 21,192  | 147,190                        | 0,160         |        | 32,650   | 0,346  | 12,280                    | 112,510  | 74,220  | 2,523  |
| 342   | Компот из чёрн.смор. и яблок                 | 200          | 0,148                | 0,068   | 17,296  | 69,290                         | 0,007         | 21,200 | 2,500    | 0,096  | 5,520                     | 4,620    | 4,180   | 0,439  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                               |  | 915,000      | 28,175               | 33,621  | 129,663 | 932,620                        | 0,808         | 32,055 | 375,850  | 6,181  | 104,390                   | 489,875  | 184,230 | 9,216  |
| Полдник                                     |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукты (груши)                               | 250          | 1,000                | 0,750   | 25,750  | 117,500                        | 0,050         | 12,500 | 25,750   | 1,000  | 47,500                    | 40,000   | 30,000  | 5,750  |
|   | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                            |  | 480,000      | 5,650                | 31,010  | 109,680 | 741,300                        | 0,090         | 16,500 | 28,750   | 2,200  | 70,500                    | 81,000   | 44,000  | 6,950  |
| Ужин  |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Помидоры св.порционные                       | 60           | 0,726                | 0,132   | 2,508   | 15,840                         | 0,040         | 16,500 | 120,780  | 0,462  | 9,240                     | 17,160   | 13,200  | 0,594  |
| 289   | Рагу овощное из птицы                        | 250          | 16,358               | 14,841  | 33,218  | 332,050                        | 0,118         | 8,780  | 711,600  | 3,607  | 31,890                    | 176,600  | 35,690  | 1,654  |
| 377   | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |  | 577,000      | 21,916               | 15,572  | 78,725  | 544,595                        | 0,258         | 28,580 | 832,380  | 5,261  | 63,080                    | 255,960  | 74,050  | 4,361  |
| Второй ужин                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 386   | Кисломолочный напиток                        | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800  | 40,000   |        | 242,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Штоли с изюмом                               | 90           | 8,551                | 7,891   | 70,871  | 388,709                        | 0,204         |        | 50,880   | 2,256  | 31,224                    | 112,096  | 35,592  | 1,370  |
| Итого за Второй ужин                        |  | 290,000      | 14,151               | 12,891  | 80,271  | 493,709                        | 0,264         | 1,800  | 90,880   | 2,256  | 273,224                   | 300,096  | 65,592  | 1,570  |
| Всего за Воскресенье - 3 неделя Младшие     |  | 2823,000     | 97,873               | 133,187 | 495,250 | 3572,106                       | 1,795         | 80,767 | 1737,560 | 18,675 | 1204,134                  | 1614,301 | 449,682 | 26,052 |

| Возрастная группа с 7 до 10 лет  |                      |                |                |                            |               |                |                 |               |                           |                 |                |               |
|----------------------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|                                  | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |                |                 |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |
|                                  | Б                    | Ж              | У              |                            | В1            | С              | А (мкг)         | Е             | Са                        | Р               | Mg             | Fe            |
| Понедельник - 1                  | 103,071              | 148,918        | 501,885        | 3771,702                   | 1,417         | 78,189         | 1071,550        | 21,697        | 1012,848                  | 1395,857        | 414,899        | 20,631        |
| Вторник - 1                      | 90,567               | 130,323        | 416,717        | 3217,123                   | 1,222         | 91,162         | 1093,314        | 13,999        | 1347,122                  | 1420,825        | 376,666        | 22,926        |
| Среда - 1                        | 99,739               | 142,402        | 495,444        | 3671,296                   | 1,450         | 172,913        | 890,690         | 16,608        | 1202,608                  | 1358,130        | 328,367        | 18,087        |
| Четверг - 1                      | 121,218              | 180,805        | 490,778        | 4088,969                   | 1,236         | 100,787        | 969,950         | 17,908        | 1448,730                  | 1619,160        | 305,910        | 15,236        |
| Пятница - 1                      | 93,763               | 159,464        | 450,645        | 3627,975                   | 2,166         | 94,431         | 781,752         | 17,735        | 1044,258                  | 1553,374        | 466,255        | 26,470        |
| Суббота - 1                      | 116,206              | 184,047        | 460,264        | 3948,047                   | 2,041         | 51,731         | 1081,390        | 14,439        | 1228,898                  | 1690,812        | 365,959        | 23,748        |
| Воскресенье - 1                  | 102,876              | 136,759        | 471,826        | 3537,734                   | 1,311         | 88,718         | 1134,464        | 20,322        | 1389,750                  | 1573,947        | 395,735        | 23,686        |
| Понедельник - 2                  | 125,486              | 203,680        | 500,603        | 4354,300                   | 2,271         | 200,775        | 918,052         | 18,905        | 1224,986                  | 1840,535        | 488,448        | 22,596        |
| Вторник - 2                      | 101,275              | 142,706        | 466,197        | 3564,203                   | 1,427         | 67,732         | 1017,040        | 17,739        | 1208,528                  | 1520,222        | 338,509        | 23,747        |
| Среда - 2                        | 107,776              | 179,852        | 527,635        | 4169,748                   | 1,757         | 83,978         | 786,324         | 20,002        | 1322,352                  | 1582,580        | 461,536        | 20,611        |
| Четверг - 2                      | 117,374              | 150,146        | 440,880        | 3570,874                   | 1,697         | 107,151        | 1319,580        | 21,107        | 1193,802                  | 1720,413        | 415,291        | 20,908        |
| Пятница - 2                      | 106,127              | 174,082        | 475,533        | 3912,075                   | 1,453         | 67,227         | 1528,310        | 15,966        | 1122,840                  | 1456,295        | 316,880        | 16,674        |
| Суббота - 2                      | 96,378               | 108,904        | 449,596        | 3172,994                   | 1,175         | 30,489         | 1043,492        | 16,567        | 1227,748                  | 1394,150        | 344,401        | 16,023        |
| Воскресенье - 2                  | 78,667               | 179,464        | 456,799        | 3760,410                   | 1,709         | 85,491         | 723,980         | 18,809        | 955,276                   | 1259,719        | 385,568        | 23,585        |
| Понедельник - 3                  | 107,966              | 154,001        | 500,708        | 3842,353                   | 1,883         | 202,067        | 934,934         | 19,454        | 1375,424                  | 1534,124        | 368,563        | 19,396        |
| Вторник - 3                      | 122,074              | 173,190        | 532,017        | 4187,646                   | 1,894         | 117,681        | 1037,702        | 17,876        | 1285,466                  | 1835,010        | 531,928        | 23,676        |
| Среда - 3                        | 110,843              | 162,841        | 467,856        | 3790,655                   | 1,807         | 61,612         | 1000,110        | 21,912        | 1274,438                  | 1755,303        | 448,645        | 27,743        |
| Четверг - 3                      | 150,561              | 188,077        | 500,150        | 4304,848                   | 1,237         | 219,791        | 1367,900        | 18,929        | 1342,270                  | 1912,825        | 374,640        | 19,871        |
| Пятница - 3                      | 76,558               | 107,487        | 494,539        | 3261,594                   | 1,196         | 57,609         | 817,242         | 15,662        | 1165,312                  | 1160,005        | 313,362        | 20,233        |
| Суббота - 3                      | 110,074              | 181,660        | 443,056        | 3871,510                   | 1,268         | 53,913         | 1179,040        | 16,571        | 1284,458                  | 1630,602        | 309,119        | 18,252        |
| Воскресенье - 3                  | 97,873               | 133,187        | 495,250        | 3572,106                   | 1,795         | 80,767         | 1737,560        | 18,675        | 1204,134                  | 1614,301        | 449,682        | 26,052        |
| <b>ИТОГО среднее за 3 недели</b> | <b>106,499</b>       | <b>158,190</b> | <b>478,018</b> | <b>3771,341</b>            | <b>1,591</b>  | <b>100,677</b> | <b>1068,304</b> | <b>18,137</b> | <b>1231,488</b>           | <b>1563,247</b> | <b>390,493</b> | <b>21,436</b> |
| СанПин                           | 84,7                 | 86,9           | 368,5          | 2585                       | 1,32          | 66             | 770             | 13,2          | 1210                      | 1210            | 275            | 13,2          |

| День/неделя: Понедельник - 1 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                      | Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                                 | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Колбаса п/к порциями                            | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |        |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 120   | Суп молочный с вермишелью                       | 250          | 5,841                | 4,835   | 22,122  | 156,298                        | 0,084         | 1,625  | 38,060   | 0,320  | 261,640                   | 132,000  | 21,140  | 0,515  |
| 384   | Какао с молоком                                 | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                            |   | 560,000      | 18,521               | 38,156  | 65,161  | 678,030                        | 0,210         | 2,093  | 179,460  | 1,647  | 589,010                   | 247,580  | 37,480  | 2,323  |
| Обед  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Икра овощная                                    | 100          | 1,700                | 9,000   | 9,000   | 136,000                        | 0,020         | 7,000  |          | 3,100  | 41,000                    | 37,000   | 15,000  | 0,700  |
| 82  | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 350/15       | 7,975                | 12,068  | 20,148  | 222,130                        | 0,073         | 27,124 | 346,000  | 3,495  | 68,880                    | 116,750  | 39,420  | 2,294  |
| 265   | Плов из мяса (говядина)                         | 300          | 24,712               | 27,386  | 55,578  | 567,634                        | 0,091         | 5,900  | 520,000  | 4,982  | 30,020                    | 209,700  | 36,880  | 3,095  |
| 342   | Компот из вишни и яблок                         | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Обед                               |   | 1085,000     | 43,555               | 49,842  | 155,972 | 1257,154                       | 0,407         | 42,724 | 868,500  | 13,407 | 179,120                   | 536,370  | 148,980 | 10,348 |
| Полдник                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт   | 250          | 3,750                | 1,250   | 52,500  | 240,000                        | 0,100         | 25,000 |          | 1,000  | 20,000                    | 70,000   | 105,000 | 1,500  |
|   | Сок в ассортименте                              | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                            |   | 480,000      | 8,400                | 31,510  | 136,430 | 863,800                        | 0,140         | 29,000 | 3,000    | 2,200  | 43,000                    | 111,000  | 119,000 | 2,700  |
| Ужин  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                                 | 80           | 0,778                | 0,130   | 2,470   | 14,162                         | 0,039         | 13,940 | 93,120   | 0,350  | 13,300                    | 24,040   | 14,680  | 0,606  |
| 294   | Котлеты рубленные из мяса                       | 100          | 13,719               | 18,798  | 13,869  | 278,710                        | 0,270         | 1,660  | 17,200   | 2,091  | 24,620                    | 163,190  | 27,360  | 1,867  |
| 202   | Рожки отварные                                  | 200          | 7,340                | 8,108   | 46,660  | 288,972                        | 0,113         |        | 65,300   | 1,090  | 18,620                    | 61,170   | 10,780  | 1,115  |
| 377   | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |   | 647,000      | 26,669               | 27,635  | 105,998 | 778,549                        | 0,522         | 18,900 | 175,620  | 4,723  | 78,490                    | 310,600  | 77,980  | 5,701  |
| Второй ужин                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                           | 200          | 6,000                | 8,000   | 8,000   | 134,000                        | 0,040         | 0,600  | 60,000   | 0,200  | 348,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 415   | Крендель сахарный                               | 90           | 8,380                | 5,466   | 61,533  | 328,475                        | 0,197         |        | 10,400   | 3,041  | 23,368                    | 103,017  | 32,679  | 1,119  |
| Итого за Второй ужин                        |   | 290,000      | 14,380               | 13,466  | 69,533  | 462,475                        | 0,237         | 0,600  | 70,400   | 3,241  | 271,368                   | 287,017  | 60,679  | 1,319  |
| Всего за Понедельник - 1 неделя Старшие     |   | 3062,000     | 111,525              | 160,609 | 533,094 | 4040,008                       | 1,516         | 93,317 | 1296,980 | 25,218 | 1160,988                  | 1492,567 | 444,119 | 22,391 |

| День/неделя: Вторник - 1 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                  | Наименование дней недели, блюд           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                          | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                             | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 181                                     | Каша манная молочная                     | 250          | 7,722                | 10,765  | 41,648  | 294,365                        | 0,106         | 1,625   | 90,300   | 0,685  | 163,880                   | 149,400  | 24,740  | 0,598  |
| 384                                     | Какао с молоком                          | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                    | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|   | Йогурт в стаканчике                      | 110          | 5,500                | 3,520   | 9,350   | 95,700                         | 0,033         | 0,660   | 24,200   |        | 130,900                   | 100,100  | 15,400  | 0,110  |
| Итого за Завтрак                        |  | 650,000      | 25,294               | 37,466  | 93,914  | 819,217                        | 0,240         | 2,921   | 310,500  | 1,912  | 821,080                   | 422,400  | 56,090  | 1,578  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                          | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 101                                     | Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы | 350/15       | 4,232                | 4,980   | 27,705  | 175,440                        | 0,063         | 2,645   | 361,800  | 1,909  | 27,950                    | 50,265   | 18,850  | 0,688  |
| 243                                     | Сосиска отварная                         | 100          | 11,660               | 25,334  | 0,424   | 276,660                        | 0,201         |         |          | 0,424  | 37,100                    | 168,540  | 21,200  | 1,908  |
| 128                                     | Картофельное пюре                        | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260   | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                    | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Кислота аскорбиновая                     | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |  | 1085,020     | 31,568               | 36,842  | 146,046 | 1044,405                       | 0,558         | 41,165  | 515,000  | 5,697  | 176,240                   | 467,055  | 136,490 | 8,005  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                       | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                     | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт                                    | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000  |          | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000  | 3,000    | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 45                                      | Салат из белокочанной капусты            | 100          | 1,755                | 5,117   | 11,250  | 99,280                         | 0,045         | 32,100  | 620,000  | 2,415  | 50,960                    | 46,340   | 24,440  | 0,784  |
| 268                                     | Биточки мясные                           | 100          | 11,146               | 12,714  | 13,235  | 215,400                        | 0,077         | 0,876   | 3,024    | 2,883  | 20,642                    | 121,240  | 21,116  | 1,975  |
| 171                                     | Каша гречневая вязкая                    | 200          | 6,214                | 5,242   | 28,044  | 184,210                        | 0,211         |         | 32,650   | 0,442  | 14,680                    | 148,270  | 98,220  | 3,327  |
| 377                                     | Чай с лимоном                            | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 667,000      | 23,947               | 23,672  | 95,528  | 695,595                        | 0,433         | 36,276  | 655,674  | 6,932  | 108,232                   | 378,050  | 168,936 | 8,199  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                    | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200   | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                     | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200   | 63,000   | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Вторник - 1 неделя Старшие     |  | 3112,020     | 100,009              | 165,900 | 511,248 | 3951,517                       | 1,366         | 110,562 | 1547,174 | 17,241 | 1425,552                  | 1553,005 | 434,016 | 25,282 |



| День/неделя: Среда - 1 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---------------------------------------|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|                                       |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                               |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|                                       | Колбаса п/к порциями                         | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 3                                     | Масло порционнно                             | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|                                       | Каша боярская                                | 250          | 9,208                | 12,595  | 42,034  | 318,319                        | 0,220         | 1,430   | 115,900  | 0,308  | 254,952                   | 218,955  | 50,413  | 1,626  |
| 384                                   | Кофейный напиток                             | 200          | 2,664                | 2,700   | 19,584  | 113,400                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|                                       | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                      |  | 560,000      | 21,600               | 45,916  | 85,001  | 838,719                        | 0,346         | 1,898   | 257,300  | 1,635  | 582,322                   | 334,535  | 66,753  | 3,434  |
| Обед                                  |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Огурцы св.порционные                         | 100          | 0,728                | 0,104   | 1,976   | 11,440                         | 0,031         | 7,280   | 31,200   | 0,104  | 17,680                    | 31,200   | 14,560  | 0,520  |
| 103                                   | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 350/15       | 4,939                | 3,835   | 32,205  | 185,940                        | 0,056         | 2,595   | 341,800  | 1,750  | 25,290                    | 43,915   | 13,310  | 0,718  |
| 284                                   | Запеканка картофельная с курицей             | 250          | 24,842               | 28,206  | 48,441  | 545,742                        | 0,129         | 4,300   | 102,240  | 4,948  | 125,930                   | 235,510  | 27,680  | 1,892  |
| 342                                   | Компот из вишни и яблок                      | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700   | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|                                       | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                         |  | 1035,000     | 39,677               | 33,533  | 153,868 | 1074,512                       | 0,439         | 16,875  | 477,740  | 8,632  | 208,120                   | 483,545  | 113,230 | 7,389  |
| Полдник                               |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|                                       | Фрукт  | 250          | 2,250                | 0,500   | 20,250  | 107,500                        | 0,100         | 150,000 |          | 0,500  | 85,000                    | 57,500   | 32,500  | 0,750  |
|                                       | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|                                       | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                      |  | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 104,180 | 731,300                        | 0,140         | 154,000 | 3,000    | 1,700  | 108,000                   | 98,500   | 46,500  | 1,950  |
| Ужин                                  |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Помидоры св. порционные                      | 100          | 1,210                | 0,220   | 4,180   | 26,400                         | 0,066         | 27,500  | 201,300  | 0,770  | 15,400                    | 28,600   | 22,000  | 0,990  |
| 294                                   | Котлеты рубленные из мяса                    | 100          | 13,719               | 18,798  | 13,869  | 278,710                        | 0,270         | 1,660   | 17,200   | 2,091  | 24,620                    | 163,190  | 27,360  | 1,867  |
| 171                                   | Каша рисовая рассыпчатая                     | 200          | 5,330                | 9,070   | 43,740  | 277,910                        | 0,001         |         | 65,300   | 0,100  | 6,080                     | 3,750    | 0,220   | 0,059  |
| 377                                   | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|                                       | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                         |  | 667,000      | 25,091               | 28,687  | 104,788 | 779,725                        | 0,437         | 32,460  | 283,800  | 4,153  | 68,050                    | 257,740  | 74,740  | 5,029  |
| Второй ужин                           |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|                                       | Кисломолочный напиток                        | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600   | 66,000   | 0,200  | 348,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 410                                   | Ватрушка с повидлом                          | 90           | 5,743                | 2,995   | 58,271  | 278,589                        | 0,129         | 0,180   | 7,800    | 1,753  | 21,986                    | 68,070   | 24,304  | 1,177  |
| Итого за Второй ужин                  |  | 290,000      | 11,543               | 7,995   | 66,671  | 386,589                        | 0,169         | 0,780   | 73,800   | 1,953  | 269,986                   | 252,070  | 52,304  | 1,377  |
| Всего за Среда - 1 неделя Старшие     |  | 3032,000     | 104,811              | 146,891 | 514,508 | 3810,845                       | 1,531         | 206,013 | 1095,640 | 18,073 | 1236,478                  | 1426,390 | 353,527 | 19,179 |

| День/неделя: Четверг - 1 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                               | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                  | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 223                                     | Запеканка творожная со сгущ молоком           | 250/20       | 46,165               | 32,102  | 60,681  | 716,302                        | 0,168         | 1,335   | 199,580  | 1,998  | 546,750                   | 590,720  | 67,990  | 1,679  |
| 384                                     | Какао с молоком                               | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 560,000      | 58,237               | 55,283  | 103,597 | 1145,454                       | 0,270         | 1,971   | 395,580  | 3,225  | 1073,050                  | 763,620  | 83,940  | 2,549  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                               | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 88                                      | Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 350/15       | 7,897                | 12,083  | 16,271  | 207,140                        | 0,067         | 43,524  | 346,000  | 3,423  | 67,220                    | 99,320   | 31,020  | 1,587  |
| 293                                     | Цыпленок в сметанном соусе                    | 110/30       | 0,476                | 8,519   | 1,758   | 85,607                         | 0,008         | 0,040   | 10,000   | 3,146  | 12,960                    | 9,290    | 2,000   | 0,073  |
| 128                                     | Картофельное пюре                             | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260   | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 342                                     | Компот из чёрн.смор. и яблок                  | 200          | 0,148                | 0,068   | 17,296  | 69,290                         | 0,007         | 21,200  | 2,500    | 0,096  | 5,520                     | 4,620    | 4,180   | 0,439  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                          | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 1125,020     | 23,417               | 27,138  | 128,132 | 849,092                        | 0,355         | 102,484 | 511,700  | 8,929  | 164,890                   | 332,280  | 112,640 | 6,823  |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт   | 150          | 1,920                | 0,960   | 19,440  | 112,800                        |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 377                                     | Чай с лимоном                                 | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |   | 387,000      | 5,742                | 31,079  | 94,249  | 696,905                        | 0,024         | 3,300   | 3,000    | 1,016  | 17,150                    | 37,000   | 11,360  | 1,513  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кукуруза консервированная                     | 50           | 1,952                | 0,408   | 6,732   | 39,304                         | 0,014         | 3,740   | 2,040    | 0,020  | 2,720                     | 34,680   | 10,880  | 0,279  |
|   | Горошек зелёный                               | 50           | 2,108                | 0,136   | 4,420   | 27,200                         | 0,075         | 6,800   |          | 0,136  | 13,600                    | 42,160   | 14,280  | 0,476  |
| 279                                     | Тефтели мясные с томатным соусом              | 90/30        | 6,565                | 15,240  | 12,704  | 218,150                        | 0,219         | 4,668   | 82,736   | 2,613  | 23,288                    | 111,680  | 27,204  | 1,089  |
| 202                                     | Рожки отварные                                | 200          | 7,340                | 8,108   | 46,660  | 288,972                        | 0,113         |         | 65,300   | 1,090  | 18,620                    | 61,170   | 10,780  | 1,115  |
| 357                                     | Кисель витаминизированный                     | 200          |                      |         | 29,170  | 117,850                        |               | 0,440   |          | 0,020  | 2,200                     | 1,800    | 0,600   | 0,065  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 680,000      | 22,525               | 24,432  | 127,406 | 824,076                        | 0,516         | 15,648  | 150,076  | 5,055  | 74,228                    | 303,690  | 83,544  | 4,224  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                         | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200   | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200   | 63,000   | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Четверг - 1 неделя Старшие     |   | 2982,020     | 116,371              | 114,472 | 401,654 | 3126,527                       | 1,145         | 124,603 | 1117,356 | 17,225 | 1166,318                  | 1599,590 | 315,484 | 14,709 |

| День/неделя: Пятница - 1 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Колбаса п/к порциями                      | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 3                                       | Масло порционно                           | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 174                                     | Каша рисовая молочная                     | 250          | 7,830                | 11,805  | 48,379  | 331,081                        | 0,238         | 1,625   | 90,300   | 0,540  | 278,080                   | 296,650  | 81,520  | 0,758  |
| 384                                     | Какао с молоком                           | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                     | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 560,000      | 20,510               | 45,126  | 91,418  | 852,813                        | 0,364         | 2,093   | 231,700  | 1,867  | 605,450                   | 412,230  | 97,860  | 2,566  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Помидоры св. порционные                   | 100          | 1,210                | 0,220   | 4,180   | 26,400                         | 0,066         | 27,500  | 201,300  | 0,770  | 15,400                    | 28,600   | 22,000  | 0,990  |
| 102                                     | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы | 350/15       | 9,419                | 7,986   | 29,540  | 230,520                        | 0,272         | 2,595   | 341,800  | 3,412  | 53,270                    | 126,965  | 42,900  | 2,461  |
| 260                                     | Поджарка из свинины                       | 100          | 17,380               | 42,410  | 7,277   | 481,410                        | 0,625         | 8,500   |          | 2,882  | 26,640                    | 217,980  | 39,020  | 2,519  |
| 171                                     | Каша гречневая вязкая                     | 200          | 6,214                | 5,242   | 28,044  | 184,210                        | 0,211         |         | 32,650   | 0,442  | 14,680                    | 148,270  | 98,220  | 3,327  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                     | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                      | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 1085,020     | 44,003               | 57,238  | 147,791 | 1286,990                       | 1,410         | 59,395  | 575,750  | 10,382 | 175,590                   | 719,615  | 277,140 | 13,882 |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                     | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000  |          | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
|   | Сок в ассортименте                        | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                      | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |   | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000  | 3,000    | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                           | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 294                                     | Котлеты рубленные из мяса птицы           | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173   | 6,912    | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 128                                     | Картофельное пюре                         | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260   | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 377                                     | Чай с лимоном                             | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 667,000      | 14,560               | 9,622   | 97,232  | 543,510                        | 0,216         | 21,193  | 160,112  | 3,591  | 79,996                    | 157,360  | 59,188  | 3,810  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 386                                     | Кисломолочный напиток                     | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800   | 40,000   |        | 342,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
| 420                                     | Сосиска, запеченная в тесте               | 52/50        | 10,650               | 15,632  | 29,793  | 302,417                        | 0,210         |         | 9,100    | 1,814  | 33,892                    | 143,749  | 28,997  | 1,603  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 302,000      | 16,250               | 20,632  | 39,193  | 407,417                        | 0,270         | 1,800   | 49,100   | 1,814  | 375,892                   | 331,749  | 58,997  | 1,803  |
| Всего за Пятница - 1 неделя Старшие     |   | 3094,020     | 100,973              | 163,878 | 484,064 | 3832,030                       | 2,375         | 113,481 | 1019,662 | 19,354 | 1299,928                  | 1689,454 | 529,685 | 28,761 |

| День/неделя: Суббота - 1 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                 | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 210                                     | Омлет натуральный с колбасой                 | 230          | 27,015               | 34,815  | 3,430   | 435,115                        | 0,253         | 0,585  | 438,180  | 1,196  | 464,920                   | 427,070  | 35,740  | 4,842  |
| 384                                     | Какао с молоком                              | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 520,000      | 39,087               | 57,996  | 46,346  | 864,267                        | 0,354         | 1,221  | 634,180  | 2,423  | 991,220                   | 599,970  | 51,690  | 5,712  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                              | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460 | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 103                                     | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 350/15       | 4,939                | 3,835   | 32,205  | 185,940                        | 0,056         | 2,595  | 341,800  | 1,750  | 25,290                    | 43,915   | 13,310  | 0,718  |
| 243                                     | Сосиска отварная                             | 100          | 11,220               | 24,378  | 0,408   | 266,220                        | 0,194         |        |          | 0,408  | 35,700                    | 162,180  | 20,400  | 1,836  |
| 199                                     | Пюре из бобовых с маслом                     | 200          | 23,080               | 8,850   | 48,230  | 364,890                        | 0,811         |        | 65,300   | 0,800  | 121,080                   | 332,750  | 107,220 | 6,859  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблок                      | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                         | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |  | 1085,020     | 49,383               | 38,614  | 155,186 | 1167,470                       | 1,332         | 42,755 | 526,150  | 5,226  | 238,000                   | 741,965  | 217,030 | 14,432 |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт  | 250          | 2,250                | 0,500   | 29,500  | 120,000                        |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 113,430 | 743,800                        | 0,040         | 4,000  | 3,000    | 1,200  | 23,000                    | 41,000   | 14,000  | 1,200  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Огурцы св.порционные                         | 100          | 0,728                | 0,104   | 1,976   | 11,440                         | 0,031         | 7,280  | 31,200   | 0,104  | 17,680                    | 31,200   | 14,560  | 0,520  |
| 279                                     | Тефтели мясные с томатным соусом             | 90/30        | 6,565                | 15,240  | 12,704  | 218,150                        | 0,219         | 4,668  | 82,736   | 2,613  | 23,288                    | 111,680  | 27,204  | 1,089  |
| 202                                     | Рожки отварные                               | 200          | 7,340                | 8,108   | 46,660  | 288,972                        | 0,113         |        | 65,300   | 1,090  | 18,620                    | 61,170   | 10,780  | 1,115  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 687,000      | 19,465               | 24,051  | 104,339 | 715,267                        | 0,463         | 15,248 | 179,236  | 4,999  | 81,538                    | 266,250  | 77,704  | 4,837  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                        | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200  | 63,000   | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Суббота - 1 неделя Старшие     |  | 3002,020     | 128,385              | 188,081 | 486,631 | 4141,804                       | 2,209         | 64,424 | 1405,566 | 14,848 | 1590,758                  | 1866,185 | 396,424 | 26,981 |

| День/неделя: Воскресенье - 1 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                      | Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                                 | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                    | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 182   | Каша пшѐнная с курагой                          | 250          | 10,072               | 12,090  | 54,722  | 367,986                        | 0,277         | 1,932   | 90,100   | 0,696  | 181,720                   | 248,190  | 69,140  | 1,873  |
| 384   | Кофейный напиток                                | 200          | 2,664                | 2,700   | 19,584  | 113,400                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 30           | 2,100                | 0,300   | 13,800  | 66,000                         | 0,033         |         |          | 0,510  | 5,700                     | 19,500   | 3,900   | 0,360  |
| Итого за Завтрак                            |   | 520,000      | 20,456               | 35,071  | 88,366  | 751,806                        | 0,356         | 2,568   | 286,100  | 1,583  | 704,220                   | 408,090  | 82,490  | 2,503  |
| Обед  |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Огурец свежий                                   | 70           | 0,497                | 0,071   | 1,349   | 7,810                          | 0,021         | 4,970   | 21,300   | 0,071  | 12,070                    | 21,300   | 9,940   | 0,355  |
| 82  | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 350/15       | 7,975                | 12,068  | 20,148  | 222,130                        | 0,073         | 27,124  | 346,000  | 3,495  | 68,880                    | 116,750  | 39,420  | 2,294  |
| 233   | Рыба, запеченная под молочным соусом            | 110          | 23,525               | 18,026  | 13,302  | 309,542                        | 0,162         | 3,713   | 113,360  | 3,425  | 151,520                   | 304,890  | 55,890  | 1,352  |
| 128   | Картофельное пюре                               | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260   | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 342   | Компот из чѐрн.смор. и яблок                    | 200          | 0,148                | 0,068   | 17,296  | 69,290                         | 0,007         | 21,200  | 2,500    | 0,096  | 5,520                     | 4,620    | 4,180   | 0,439  |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                               |   | 1065,000     | 46,065               | 36,538  | 141,805 | 1076,797                       | 0,487         | 57,267  | 519,810  | 8,913  | 300,470                   | 636,410  | 166,450 | 8,404  |
| Полдник                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт   | 250          | 1,000                | 0,750   | 25,750  | 117,500                        | 0,050         | 12,500  | 25,750   | 1,000  | 47,500                    | 40,000   | 30,000  | 5,750  |
|   | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Сок в ассортименте                              | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                            |   | 480,000      | 5,650                | 31,010  | 109,680 | 741,300                        | 0,090         | 16,500  | 28,750   | 2,200  | 70,500                    | 81,000   | 44,000  | 6,950  |
| Ужин  |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 29  | Салат из сырых овощей                           | 100          | 1,270                | 6,133   | 9,303   | 98,640                         | 0,048         | 21,640  | 464,170  | 2,984  | 34,630                    | 38,700   | 22,860  | 0,803  |
| 268   | Биточки мясные                                  | 100          | 11,146               | 12,714  | 13,235  | 215,400                        | 0,077         | 0,876   | 3,024    | 2,883  | 20,642                    | 121,240  | 21,116  | 1,975  |
| 171   | Каша рисовая рассыпчатая                        | 200          | 5,330                | 9,070   | 43,740  | 277,910                        | 0,001         |         | 65,300   | 0,100  | 6,080                     | 3,750    | 0,220   | 0,059  |
| 377   | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |   | 667,000      | 22,578               | 28,516  | 109,277 | 788,655                        | 0,226         | 25,816  | 532,494  | 7,159  | 83,302                    | 225,890  | 69,356  | 4,950  |
| Второй ужин                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                           | 200          | 6,000                | 8,000   | 8,000   | 134,000                        | 0,040         | 0,600   | 60,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 406   | Пирожок с яблоком                               | 90           | 6,232                | 4,314   | 43,806  | 238,983                        | 0,153         | 3,000   | 10,400   | 2,283  | 23,128                    | 82,147   | 26,139  | 1,509  |
| Итого за Второй ужин                        |   | 290,000      | 12,232               | 12,314  | 51,806  | 372,983                        | 0,193         | 3,600   | 70,400   | 2,483  | 271,128                   | 266,147  | 54,139  | 1,709  |
| Всего за Воскресенье - 1 неделя Старшие     |   | 3022,000     | 106,981              | 143,449 | 500,934 | 3731,541                       | 1,352         | 105,751 | 1437,554 | 22,338 | 1429,620                  | 1617,537 | 416,435 | 24,516 |

| День/неделя: Понедельник - 2 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                      | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                            | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Колбаса п/к порциями                       | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
|   | Запеканка рисовая с творогом, сгущ молоком | 250/20       | 32,437               | 20,748  | 64,139  | 573,036                        | 0,259         | 0,909   | 115,400  | 1,964  | 421,310                   | 538,260  | 98,170  | 1,544  |
| 384   | Какао с молоком                            | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                      | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                            |  | 580,000      | 45,117               | 54,069  | 107,178 | 1094,768                       | 0,385         | 1,377   | 256,800  | 3,291  | 748,680                   | 653,840  | 114,510 | 3,352  |
| Обед  |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                            | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 102   | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы  | 350/15       | 9,419                | 7,986   | 29,540  | 230,520                        | 0,272         | 2,595   | 341,800  | 3,412  | 53,270                    | 126,965  | 42,900  | 2,461  |
| 246   | Гуляш из мяса свинины                      | 100/50       | 23,268               | 57,673  | 3,750   | 627,700                        | 0,843         | 3,250   | 160,000  | 2,960  | 22,630                    | 277,410  | 45,660  | 2,984  |
| 171   | Каша гречневая вязкая                      | 200          | 6,214                | 5,242   | 28,044  | 184,210                        | 0,211         |         | 32,650   | 0,442  | 14,680                    | 148,270  | 98,220  | 3,327  |
| 349   | Компот из сухофруктов                      | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                       | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                               |  | 1135,020     | 49,657               | 72,444  | 143,181 | 1425,910                       | 1,611         | 44,105  | 651,000  | 10,128 | 172,890                   | 780,645  | 280,200 | 14,117 |
| Полдник                                     |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 348   | Компот из изюма и кураги                   | 200          | 0,750                | 0,080   | 26,650  | 111,150                        | 0,025         | 0,400   |          | 0,600  | 24,000                    | 27,500   | 14,700  | 0,665  |
|   | Кондитерское изделие                       | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт                                      | 250          | 2,250                | 0,500   | 20,250  | 107,500                        | 0,100         | 150,000 |          | 0,500  | 85,000                    | 57,500   | 32,500  | 0,750  |
| Итого за Полдник                            |  | 480,000      | 6,550                | 30,640  | 106,430 | 738,650                        | 0,145         | 150,400 | 3,000    | 2,100  | 118,000                   | 112,000  | 53,200  | 2,015  |
| Ужин  |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Огурцы св.порционные                       | 100          | 0,728                | 0,104   | 1,976   | 11,440                         | 0,031         | 7,280   | 31,200   | 0,104  | 17,680                    | 31,200   | 14,560  | 0,520  |
| 294   | Котлеты рубленые из мяса птицы             | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173   | 6,912    | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 203   | Спагетти отварные                          | 200          | 7,450                | 8,121   | 47,365  | 292,349                        | 0,115         |         | 65,300   | 1,105  | 18,810                    | 62,040   | 10,940  | 1,131  |
| 377   | Чай с лимоном                              | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |  | 667,000      | 16,842               | 12,699  | 107,406 | 619,444                        | 0,305         | 10,753  | 103,412  | 4,312  | 70,896                    | 200,150  | 63,248  | 4,637  |
| Второй ужин                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                      | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200   | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                       | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                        |  | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200   | 63,000   | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Понедельник - 2 неделя Старшие     |  | 3092,020     | 131,716              | 206,512 | 531,525 | 4529,772                       | 2,466         | 207,835 | 1077,212 | 20,831 | 1367,466                  | 1963,635 | 547,158 | 24,921 |

| День/неделя: Вторник - 2 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сыр порциями                                 | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 3                                       | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 209                                     | Яйцо отварное                                | 1            | 6,604                | 5,980   | 0,364   | 81,640                         | 0,036         |        | 130,000  | 0,312  | 28,600                    | 99,840   | 6,240   | 1,300  |
| 97                                      | Каша молочная "Дружба"                       | 250          | 6,665                | 10,958  | 35,466  | 267,146                        | 0,182         | 1,365  | 86,300   | 0,283  | 143,750                   | 196,380  | 49,750  | 0,902  |
| 384                                     | Какао с молоком                              | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,800                | 0,450   | 23,100  | 110,500                        | 0,080         |        |          | 0,980  | 11,500                    | 43,500   | 16,500  | 1,000  |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 591,000      | 29,141               | 40,569  | 101,846 | 888,438                        | 0,400         | 2,001  | 412,300  | 2,802  | 710,150                   | 512,620  | 88,440  | 4,072  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 24                                      | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 100          | 1,024                | 5,164   | 3,783   | 67,070                         | 0,049         | 17,140 | 108,090  | 2,634  | 21,420                    | 33,270   | 17,820  | 0,795  |
| 101                                     | Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы     | 350/15       | 4,232                | 4,980   | 27,705  | 175,440                        | 0,063         | 2,645  | 361,800  | 1,909  | 27,950                    | 50,265   | 18,850  | 0,688  |
| 284                                     | Запеканка картофельная с курицей             | 250          | 24,842               | 28,206  | 48,441  | 545,742                        | 0,129         | 4,300  | 102,240  | 4,948  | 25,930                    | 235,510  | 27,680  | 1,892  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблок                      | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                           |  | 1035,000     | 39,266               | 39,738  | 151,175 | 1119,642                       | 0,464         | 26,785 | 574,630  | 11,321 | 114,520                   | 491,965  | 122,030 | 7,634  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт  | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000 |          | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
|   | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000 | 3,000    | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                              | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460 | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 243                                     | Сосиска отварная                             | 100          | 11,220               | 24,378  | 0,408   | 266,220                        | 0,194         |        |          | 0,408  | 35,700                    | 162,180  | 20,400  | 1,836  |
| 128                                     | Картофельное пюре                            | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260  | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 667,000      | 21,948               | 30,125  | 82,574  | 690,780                        | 0,351         | 21,020 | 153,200  | 2,088  | 103,240                   | 274,830  | 67,000  | 4,773  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                        | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600  | 66,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 406                                     | Пирожок с яблоком                            | 90           | 6,232                | 4,314   | 43,806  | 238,983                        | 0,153         | 3,000  | 10,400   | 2,283  | 23,128                    | 82,147   | 26,139  | 1,509  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 290,000      | 12,032               | 9,314   | 52,206  | 346,983                        | 0,193         | 3,600  | 76,400   | 2,483  | 271,128                   | 266,147  | 54,139  | 1,709  |
| Всего за Вторник - 2 неделя Старшие     |  | 3063,000     | 108,037              | 151,006 | 496,231 | 3787,143                       | 1,523         | 82,406 | 1219,530 | 20,394 | 1262,038                  | 1614,062 | 368,109 | 24,888 |

| День/неделя: Среда - 2 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                | Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|                                       |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                               |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Сыр порциями                                    | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600  | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 3                                     | Масло порционно                                 | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 173                                   | Каша пшѐнная молочная                           | 250          | 10,787               | 8,071   | 56,264  | 341,886                        | 0,311         | 1,625   | 51,120  | 0,226  | 171,380                   | 258,910  | 69,180  | 1,867  |
| 379                                   | Кофейный напиток с молоком                      | 200          | 3,900                | 3,000   | 20,270  | 119,850                        | 0,043         | 1,484   | 20,000  |        | 302,00                    | 90,000   | 14,000  | 0,149  |
|                                       | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|                                       | Йогурт в стаканчике                             | 110          | 5,500                | 3,520   | 9,350   | 95,700                         | 0,033         | 0,660   | 24,200  |        | 130,900                   | 100,100  | 15,400  | 0,110  |
| Итого за Завтрак                      |   | 650,000      | 29,307               | 35,072  | 109,144 | 871,856                        | 0,452         | 3,937   | 280,520 | 1,381  | 828,580                   | 621,910  | 114,530 | 2,996  |
| Обед                                  |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Огурцы св.порционные                            | 100          | 0,728                | 0,104   | 1,976   | 11,440                         | 0,031         | 7,280   | 31,200  | 0,104  | 17,680                    | 31,200   | 14,560  | 0,520  |
| 82                                    | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 350/15       | 7,975                | 12,068  | 20,148  | 222,130                        | 0,073         | 27,124  | 346,000 | 3,495  | 68,880                    | 116,750  | 39,420  | 2,294  |
| 259                                   | Жаркое по-домашнему                             | 290          | 21,548               | 49,498  | 37,770  | 682,754                        | 0,628         | 6,500   |         | 5,004  | 23,680                    | 210,340  | 36,080  | 2,420  |
| 349                                   | Компот из сухофруктов                           | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |         | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                         |   | 1075,000     | 40,031               | 63,050  | 138,644 | 1280,774                       | 0,968         | 41,704  | 377,200 | 11,479 | 175,840                   | 556,090  | 165,060 | 9,819  |
| Полдник                               |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Сок в ассортименте                              | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|                                       | Фрукт   | 250          | 3,750                | 1,250   | 52,500  | 240,000                        | 0,100         | 25,000  |         | 1,000  | 20,000                    | 70,000   | 105,000 | 1,500  |
|                                       | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                      |   | 480,000      | 8,400                | 31,510  | 136,430 | 863,800                        | 0,140         | 29,000  | 3,000   | 2,200  | 43,000                    | 111,000  | 119,000 | 2,700  |
| Ужин                                  |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Помидоры св. порционные                         | 100          | 1,210                | 0,220   | 4,180   | 26,400                         | 0,066         | 27,500  | 201,300 | 0,770  | 15,400                    | 28,600   | 22,000  | 0,990  |
| 268                                   | Биточки мясные                                  | 100          | 11,146               | 12,714  | 13,235  | 215,400                        | 0,077         | 0,876   | 3,024   | 2,883  | 20,642                    | 121,240  | 21,116  | 1,975  |
| 202                                   | Рожки отварные                                  | 200          | 7,340                | 8,108   | 46,660  | 288,972                        | 0,113         |         | 65,300  | 1,090  | 18,620                    | 61,170   | 10,780  | 1,115  |
| 377                                   | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                         |   | 667,000      | 24,528               | 21,641  | 107,074 | 727,477                        | 0,356         | 31,676  | 269,624 | 5,935  | 76,612                    | 273,210  | 79,056  | 6,193  |
| Второй ужин                           |   |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|                                       | Кисломолочный напиток                           | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200   | 60,000  |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|                                       | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                  |   | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200   | 63,000  | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Среда - 2 неделя Старшие     |   | 3102,000     | 115,816              | 187,933 | 558,622 | 4394,907                       | 1,936         | 107,517 | 993,344 | 21,995 | 1381,032                  | 1779,210 | 513,646 | 22,508 |



| День/неделя: Четверг - 2 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сыр порциями                                  | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 3                                       | Масло порционнo                               | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 210                                     | Омлет натуральный с колбасой                  | 230          | 27,015               | 34,815  | 3,430   | 435,115                        | 0,253         | 0,585   | 438,180  | 1,196  | 264,920                   | 427,070  | 35,740  | 4,842  |
| 384                                     | Какао с молоком                               | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 520,000      | 39,087               | 57,996  | 46,346  | 864,267                        | 0,354         | 1,221   | 634,180  | 2,423  | 791,220                   | 599,970  | 51,690  | 5,712  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                               | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 88                                      | Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 350/15       | 7,897                | 12,083  | 16,271  | 207,140                        | 0,067         | 43,524  | 346,000  | 3,423  | 67,220                    | 99,320   | 31,020  | 1,587  |
| 230                                     | Рыба запеченная                               | 100          | 28,168               | 10,868  | 4,194   | 226,740                        | 0,159         | 1,280   | 16,000   | 4,988  | 33,440                    | 295,100  | 58,640  | 1,192  |
| 128                                     | Картофельное пюре                             | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260   | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблoк                       | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700   | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                          | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 1085,020     | 51,129               | 29,487  | 130,878 | 993,125                        | 0,506         | 85,224  | 517,700  | 10,729 | 185,470                   | 617,790  | 168,780 | 7,862  |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт   | 250          | 2,250                | 0,500   | 29,500  | 120,000                        |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Сок в ассортименте                            | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |   | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 113,430 | 743,800                        | 0,040         | 4,000   | 3,000    | 1,200  | 23,000                    | 41,000   | 14,000  | 1,200  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 20                                      | Салат из белокочанной капусты с кукурузой     | 100          | 2,852                | 7,290   | 15,961  | 142,570                        | 0,048         | 45,100  | 460,900  | 3,275  | 56,210                    | 57,980   | 28,800  | 0,898  |
| 279                                     | Тефтели мясные с томатным соусом              | 90/30        | 6,565                | 15,240  | 12,704  | 218,150                        | 0,219         | 4,668   | 82,736   | 2,613  | 23,288                    | 111,680  | 27,204  | 1,089  |
| 171                                     | Каша гречневая вязкая                         | 200          | 6,214                | 5,242   | 28,044  | 184,210                        | 0,211         |         | 32,650   | 0,442  | 14,680                    | 148,270  | 98,220  | 3,327  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                 | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 687,000      | 20,463               | 28,371  | 99,708  | 741,635                        | 0,578         | 53,068  | 576,286  | 7,522  | 116,128                   | 380,130  | 179,384 | 7,427  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 386                                     | Кисломолочный напиток                         | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800   | 40,000   |        | 242,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Штоли с изюмом                                | 90           | 8,503                | 5,539   | 70,793  | 367,037                        | 0,203         |         | 11,700   | 3,076  | 29,784                    | 110,336  | 35,592  | 1,352  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 290,000      | 14,103               | 10,539  | 80,193  | 472,037                        | 0,263         | 1,800   | 51,700   | 3,076  | 271,784                   | 298,336  | 65,592  | 1,552  |
| Всего за Четверг - 2 неделя Старшие     |   | 3062,020     | 131,682              | 157,153 | 470,555 | 3814,864                       | 1,741         | 145,313 | 1782,866 | 24,950 | 1387,602                  | 1937,226 | 479,446 | 23,753 |

| День/неделя: Пятница - 2 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                 | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 97                                      | Каша молочная "Дружба"                       | 250          | 6,665                | 10,958  | 35,466  | 267,146                        | 0,182         | 1,365  | 86,300   | 0,283  | 143,750                   | 196,380  | 49,750  | 0,902  |
| 384                                     | Какао с молоком                              | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 540,000      | 18,737               | 34,139  | 78,382  | 696,298                        | 0,284         | 2,001  | 282,300  | 1,510  | 670,050                   | 369,280  | 65,700  | 1,772  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Помидоры св. порционные                      | 100          | 1,210                | 0,220   | 4,180   | 26,400                         | 0,066         | 27,500 | 201,300  | 0,770  | 15,400                    | 28,600   | 22,000  | 0,990  |
| 103                                     | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 350/15       | 4,939                | 3,835   | 32,205  | 185,940                        | 0,056         | 2,595  | 341,800  | 1,750  | 25,290                    | 43,915   | 13,310  | 0,718  |
| 290                                     | Грудки куриные, тушёные с овощами            | 130/40       | 27,920               | 21,419  | 3,852   | 319,859                        | 0,188         | 7,640  | 472,800  | 2,890  | 39,080                    | 340,030  | 46,080  | 2,723  |
| 171                                     | Каша рисовая рассыпчатая                     | 200          | 5,330                | 9,070   | 43,740  | 277,910                        | 0,001         |        | 65,300   | 0,100  | 6,080                     | 3,750    | 0,220   | 0,059  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                        | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                         | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |  | 1155,020     | 49,179               | 35,924  | 162,727 | 1174,559                       | 0,547         | 58,535 | 1081,200 | 8,386  | 151,450                   | 614,095  | 156,610 | 9,075  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 377                                     | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Фрукт  | 150          | 1,920                | 0,960   | 19,440  | 112,800                        |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |  | 387,000      | 5,742                | 31,079  | 94,249  | 696,905                        | 0,024         | 3,300  | 3,000    | 1,016  | 17,150                    | 37,000   | 11,360  | 1,513  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                              | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460 | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 246                                     | Гуляш из мяса свинины                        | 100/50       | 23,268               | 57,673  | 3,750   | 627,700                        | 0,843         | 3,250  | 160,000  | 2,960  | 22,630                    | 277,410  | 45,660  | 2,984  |
| 202                                     | Рожки отварные                               | 200          | 7,340                | 8,108   | 46,660  | 288,972                        | 0,113         |        | 65,300   | 1,090  | 18,620                    | 61,170   | 10,780  | 1,115  |
| 357                                     | Кисель витаминизированный                    | 200          |                      |         | 29,170  | 117,850                        |               | 0,440  |          | 0,020  | 2,200                     | 1,800    | 0,600   | 0,065  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 710,000      | 36,144               | 66,484  | 110,397 | 1186,152                       | 1,102         | 21,150 | 341,850  | 5,684  | 73,960                    | 422,780  | 95,260  | 6,124  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                        | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 230,000      | 13,550               | 36,660  | 67,330  | 651,000                        | 0,020         | 1,200  | 63,000   | 1,000  | 257,000                   | 217,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Пятница - 2 неделя Старшие     |  | 3022,020     | 123,352              | 204,286 | 513,085 | 4404,914                       | 1,977         | 86,186 | 1771,350 | 17,596 | 1169,610                  | 1660,155 | 364,930 | 19,284 |

| День/неделя: Суббота - 2 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                  | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                            | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                               | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 66                                      | Каша гречневая с молоком жидкая            | 250          | 8,450                | 12,575  | 30,031  | 268,220                        | 0,181         | 2,340  | 101,300  | 0,300  | 227,080                   | 240,250  | 75,420  | 1,935  |
| 384                                     | Какао с молоком                            | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                      | 30           | 2,100                | 0,300   | 13,800  | 66,000                         | 0,033         |        |          | 0,510  | 5,700                     | 19,500   | 3,900   | 0,360  |
| Итого за Завтрак                        |  | 520,000      | 19,122               | 35,556  | 63,747  | 653,372                        | 0,260         | 2,976  | 297,300  | 1,187  | 749,580                   | 400,150  | 88,770  | 2,565  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Огурцы св.порционные                       | 100          | 0,728                | 0,104   | 1,976   | 11,440                         | 0,031         | 7,280  | 31,200   | 0,104  | 17,680                    | 31,200   | 14,560  | 0,520  |
| 108                                     | Суп картофельный с клецками, с мясом птицы | 200          | 6,156                | 6,186   | 32,930  | 214,769                        | 0,068         | 2,595  | 386,090  | 1,372  | 27,614                    | 63,145   | 17,956  | 0,801  |
| 229                                     | Рыба, тушённая с овощами                   | 110/30       | 28,385               | 5,835   | 1,769   | 172,990                        | 0,161         | 3,454  | 276,300  | 2,773  | 42,050                    | 306,240  | 64,050  | 1,355  |
| 128                                     | Картофельное пюре                          | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260  | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблок                    | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                           |  | 960,000      | 49,357               | 18,498  | 143,991 | 939,414                        | 0,490         | 16,289 | 732,740  | 6,129  | 155,444                   | 593,755  | 157,266 | 6,999  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                      | 250          | 2,250                | 0,500   | 29,500  | 120,000                        |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                         | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                       | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 113,430 | 743,800                        | 0,040         | 4,000  | 3,000    | 1,200  | 23,000                    | 41,000   | 14,000  | 1,200  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Икра овощная                               | 100          | 1,700                | 9,000   | 9,000   | 136,000                        | 0,020         | 7,000  |          | 3,100  | 41,000                    | 37,000   | 15,000  | 0,700  |
| 294                                     | Котлеты рубленные из мяса птицы            | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173  | 6,912    | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 203                                     | Спагетти отварные                          | 200          | 7,450                | 8,121   | 47,365  | 292,349                        | 0,115         |        | 65,300   | 1,105  | 18,810                    | 62,040   | 10,940  | 1,131  |
| 377                                     | Чай с лимоном                              | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 667,000      | 17,814               | 21,595  | 114,430 | 744,004                        | 0,293         | 10,473 | 72,212   | 7,308  | 94,216                    | 205,950  | 63,688  | 4,817  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                      | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600  | 66,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 406                                     | Пирожок с яблоком                          | 90           | 6,232                | 4,314   | 43,806  | 238,983                        | 0,153         | 3,000  | 10,400   | 2,283  | 23,128                    | 82,147   | 26,139  | 1,509  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 290,000      | 12,032               | 9,314   | 52,206  | 346,983                        | 0,193         | 3,600  | 76,400   | 2,483  | 271,128                   | 266,147  | 54,139  | 1,709  |
| Всего за Суббота - 2 неделя Старшие     |  | 2917,000     | 105,225              | 115,723 | 487,804 | 3427,573                       | 1,276         | 37,338 | 1181,652 | 18,307 | 1293,368                  | 1507,002 | 377,863 | 17,290 |

| День/неделя: Воскресенье - 2 неделя Старшие |                                |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                      | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |                                |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |                                |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Колбаса п/к порциями           | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |         | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
|   | Каша боярская                  | 250          | 9,208                | 12,595  | 42,034  | 318,319                        | 0,220         | 1,430   | 115,900 | 0,308  | 154,952                   | 218,955  | 50,413  | 1,626  |
| 384   | Какао с молоком                | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                          | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                            |                                | 560,000      | 21,888               | 45,916  | 85,073  | 840,051                        | 0,346         | 1,898   | 257,300 | 1,635  | 482,322                   | 334,535  | 66,753  | 3,434  |
| Обед  |                                |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550 | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 96  | Рассольник Ленинградский       | 350          | 3,265                | 6,813   | 21,834  | 164,960                        | 0,061         | 2,895   | 301,800 | 2,851  | 21,390                    | 63,485   | 25,050  | 0,514  |
| 293   | Цыпленок запеченый             | 110          | 0,092                | 9,919   | 0,137   | 90,225                         | 0,001         | 0,008   | 34,650  | 2,696  | 106,640                   | 3,590    | 0,400   | 0,048  |
| 171   | Каша гречневая вязкая          | 200          | 6,214                | 5,242   | 28,044  | 184,210                        | 0,211         |         | 32,650  | 0,442  | 14,680                    | 148,270  | 98,220  | 3,327  |
| 349   | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |         | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный           | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая           | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |         |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                               |                                | 1080,020     | 20,327               | 23,517  | 131,862 | 822,875                        | 0,558         | 41,163  | 485,650 | 9,303  | 225,020                   | 443,345  | 217,090 | 9,234  |
| Полдник                                     |                                |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте             | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие           | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт                          | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000  |         | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
| Итого за Полдник                            |                                | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000  | 3,000   | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин  |                                |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550 | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 259   | Жаркое по-домашнему            | 290          | 21,548               | 49,498  | 37,770  | 682,754                        | 0,628         | 6,500   |         | 5,004  | 23,680                    | 210,340  | 36,080  | 2,420  |
| 377   | Чай с лимоном                  | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |                                | 657,000      | 27,356               | 50,260  | 83,866  | 898,489                        | 0,777         | 27,260  | 116,550 | 6,634  | 62,340                    | 302,740  | 79,660  | 5,293  |
| Второй ужин                                 |                                |              |                      |         |         |                                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 386   | Кисломолочный напиток          | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800   | 40,000  |        | 342,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие           | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                        |                                | 230,000      | 9,150                | 35,060  | 68,930  | 625,000                        | 0,080         | 1,800   | 43,000  | 1,000  | 351,000                   | 215,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Воскресенье - 2 неделя Старшие     |                                | 3007,020     | 84,371               | 186,013 | 478,161 | 3927,715                       | 1,876         | 101,121 | 905,500 | 20,272 | 1183,682                  | 1364,120 | 436,003 | 25,461 |

| День/неделя: Понедельник - 3 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                      | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                           | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                              | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168   | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 181   | Каша манная молочная                      | 250          | 7,722                | 10,765  | 41,648  | 294,365                        | 0,106         | 1,625   | 90,300   | 0,685  | 163,880                   | 149,400  | 24,740  | 0,598  |
| 379   | Кофейный напиток с молоком                | 200          | 3,900                | 3,000   | 20,270  | 119,850                        | 0,043         | 1,484   | 20,000   |        | 302,00                    | 90,000   | 14,000  | 0,149  |
|   | Батон                                     | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|   | Йогурт в стаканчике                       | 110          | 5,500                | 3,520   | 9,350   | 95,700                         | 0,033         | 0,660   | 24,200   |        | 130,900                   | 100,100  | 15,400  | 0,110  |
| Итого за Завтрак                            |   | 650,000      | 26,242               | 37,766  | 94,528  | 824,335                        | 0,247         | 3,937   | 319,700  | 1,840  | 821,080                   | 512,400  | 70,090  | 1,727  |
| Обед  |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Помидоры св. порционные                   | 100          | 1,210                | 0,220   | 4,180   | 26,400                         | 0,066         | 27,500  | 201,300  | 0,770  | 15,400                    | 28,600   | 22,000  | 0,990  |
| 102   | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы | 350/15       | 9,419                | 7,986   | 29,540  | 230,520                        | 0,272         | 2,595   | 341,800  | 3,412  | 53,270                    | 126,965  | 42,900  | 2,461  |
| 260   | Поджарка из свинины                       | 100          | 17,380               | 42,410  | 7,277   | 481,410                        | 0,625         | 8,500   |          | 2,882  | 26,640                    | 217,980  | 39,020  | 2,519  |
| 171   | Каша рисовая рассыпчатая                  | 200          | 5,330                | 9,070   | 43,740  | 277,910                        | 0,001         |         | 65,300   | 0,100  | 6,080                     | 3,750    | 0,220   | 0,059  |
| 342   | Компот из вишни и яблок                   | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700   | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                               |   | 1085,000     | 42,507               | 61,074  | 155,983 | 1347,630                       | 1,186         | 41,295  | 610,900  | 8,994  | 140,610                   | 550,215  | 161,820 | 10,288 |
| Полдник                                     |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                     | 250          | 2,250                | 0,500   | 20,250  | 107,500                        | 0,100         | 150,000 |          | 0,500  | 85,000                    | 57,500   | 32,500  | 0,750  |
|   | Кондитерское изделие                      | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Сок в ассортименте                        | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                            |   | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 104,180 | 731,300                        | 0,140         | 154,000 | 3,000    | 1,700  | 108,000                   | 98,500   | 46,500  | 1,950  |
| Ужин  |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Нарезка овощная                           | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 268   | Биточки мясные                            | 100          | 11,146               | 12,714  | 13,235  | 215,400                        | 0,077         | 0,876   | 3,024    | 2,883  | 20,642                    | 121,240  | 21,116  | 1,975  |
| 202   | Рожки отварные                            | 200          | 7,340                | 8,108   | 46,660  | 288,972                        | 0,113         |         | 65,300   | 1,090  | 18,620                    | 61,170   | 10,780  | 1,115  |
| 377   | Чай с лимоном                             | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |   | 667,000      | 24,294               | 21,584  | 105,991 | 720,107                        | 0,339         | 21,636  | 184,874  | 5,603  | 77,922                    | 274,810  | 75,476  | 5,963  |
| Второй ужин                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                     | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200   | 60,000   |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Штоли с изюмом                            | 90           | 8,371                | 5,420   | 70,785  | 365,403                        | 0,203         |         | 9,100    | 3,070  | 29,212                    | 108,339  | 35,467  | 1,326  |
| Итого за Второй ужин                        |   | 290,000      | 18,371               | 12,020  | 78,585  | 496,403                        | 0,203         | 1,200   | 69,100   | 3,070  | 277,212                   | 298,339  | 65,467  | 1,526  |
| Всего за Понедельник - 3 неделя Старшие     |   | 3172,000     | 118,314              | 163,204 | 539,267 | 4119,775                       | 2,115         | 222,068 | 1187,574 | 21,207 | 1424,824                  | 1734,264 | 419,353 | 21,454 |

| День/неделя: Вторник - 3 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Колбаса п/к порциями                          | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 3                                       | Масло порционнo                               | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Запеканка рисовая с творогом, сгущ молоком    | 250/20       | 32,437               | 20,748  | 64,139  | 573,036                        | 0,259         | 0,909   | 115,400  | 1,964  | 421,310                   | 538,260  | 98,170  | 1,544  |
| 384                                     | Какао с молоком                               | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 580,000      | 45,117               | 54,069  | 107,178 | 1094,768                       | 0,385         | 1,377   | 256,800  | 3,291  | 748,680                   | 653,840  | 114,510 | 3,352  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                               | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 88                                      | Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 350/15       | 7,897                | 12,083  | 16,271  | 207,140                        | 0,067         | 43,524  | 346,000  | 3,423  | 67,220                    | 99,320   | 31,020  | 1,587  |
| 243                                     | Сосиска отварная                              | 100          | 11,220               | 24,378  | 0,408   | 266,220                        | 0,194         |         |          | 0,408  | 35,700                    | 162,180  | 20,400  | 1,836  |
| 199                                     | Пюре из бобовых с маслом                      | 200          | 23,080               | 8,850   | 48,230  | 364,890                        | 0,811         |         | 65,300   | 0,800  | 121,080                   | 332,750  | 107,220 | 6,859  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                         | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                          | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 1085,020     | 52,953               | 46,854  | 146,756 | 1221,730                       | 1,357         | 81,784  | 527,850  | 7,945  | 306,310                   | 822,250  | 252,060 | 15,627 |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                            | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Фрукт   | 250          | 3,750                | 1,250   | 52,500  | 240,000                        | 0,100         | 25,000  |          | 1,000  | 20,000                    | 70,000   | 105,000 | 1,500  |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |   | 480,000      | 8,400                | 31,510  | 136,430 | 863,800                        | 0,140         | 29,000  | 3,000    | 2,200  | 43,000                    | 111,000  | 119,000 | 2,700  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 45                                      | Салат из белокочанной капусты                 | 100          | 1,755                | 5,117   | 11,250  | 99,280                         | 0,045         | 32,100  | 620,000  | 2,415  | 50,960                    | 46,340   | 24,440  | 0,784  |
| 294                                     | Котлеты рубленные из мяса птицы               | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173   | 6,912    | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 128                                     | Картофельное пюре                             | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260   | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                 | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 667,000      | 15,339               | 14,576  | 105,385 | 623,760                        | 0,212         | 35,833  | 663,562  | 5,568  | 114,246                   | 173,500  | 65,208  | 3,834  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                         | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600   | 66,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                          | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 230,000      | 9,350                | 35,060  | 67,930  | 628,000                        | 0,060         | 0,600   | 69,000   | 1,200  | 257,000                   | 211,000  | 34,000  | 0,800  |
| Всего за Вторник - 3 неделя Старшие     |   | 3042,020     | 131,159              | 182,069 | 563,679 | 4432,058                       | 2,154         | 148,594 | 1520,212 | 20,204 | 1469,236                  | 1971,590 | 584,778 | 26,313 |

| День/неделя: Среда - 3 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                | Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|                                       |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                               |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                     | Масло порционно                                 | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
| 209                                   | Сыр порциями                                    | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
|                                       | Яйцо отварное                                   | 1            | 6,604                | 5,980   | 0,364   | 81,640                         | 0,036         |        | 130,000  | 0,312  | 28,600                    | 99,840   | 6,240   | 1,300  |
|                                       | Каша боярская                                   | 250          | 9,208                | 12,595  | 42,034  | 318,319                        | 0,220         | 1,430  | 115,900  | 0,308  | 154,952                   | 218,955  | 50,413  | 1,626  |
| 384                                   | Какао с молоком                                 | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|                                       | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3,800                | 0,450   | 23,100  | 110,500                        | 0,080         |        |          | 0,980  | 11,500                    | 43,500   | 16,500  | 1,000  |
| Итого за Завтрак                      |   | 591,000      | 31,684               | 42,206  | 108,414 | 939,611                        | 0,438         | 2,066  | 441,900  | 2,827  | 721,352                   | 535,195  | 89,103  | 4,796  |
| Обед                                  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                    | Огурцы св.порционные                            | 80           | 0,588                | 0,084   | 1,596   | 9,240                          | 0,025         | 5,880  | 25,200   | 0,084  | 14,280                    | 25,200   | 11,760  | 0,420  |
| 82                                    | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной | 350/15       | 7,975                | 12,068  | 20,148  | 222,130                        | 0,073         | 27,124 | 346,000  | 3,495  | 68,880                    | 116,750  | 39,420  | 2,294  |
| 279                                   | Тефтели мясные с томатным соусом                | 90/30        | 6,565                | 15,240  | 12,704  | 218,150                        | 0,219         | 4,668  | 82,736   | 2,613  | 23,288                    | 111,680  | 27,204  | 1,089  |
| 171                                   | Каша гречневая вязкая                           | 200          | 6,214                | 5,242   | 28,044  | 184,210                        | 0,211         |        | 32,650   | 0,442  | 14,680                    | 148,270  | 98,220  | 3,327  |
| 342                                   | Компот из вишни и яблок                         | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500    | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                         |   | 1085,000     | 30,510               | 34,022  | 133,738 | 965,120                        | 0,750         | 40,372 | 489,086  | 8,464  | 160,348                   | 574,820  | 234,284 | 11,389 |
| Полдник                               |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|                                       | Фрукт   | 250          | 1,000                | 0,750   | 25,750  | 117,500                        | 0,050         | 12,500 | 25,750   | 1,000  | 47,500                    | 40,000   | 30,000  | 5,750  |
|                                       | Сок в ассортименте                              | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|                                       | Кондитерское изделие                            | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                      |   | 480,000      | 5,650                | 31,010  | 109,680 | 741,300                        | 0,090         | 16,500 | 28,750   | 2,200  | 70,500                    | 81,000   | 44,000  | 6,950  |
| Ужин                                  |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|                                       | Икра овощная                                    | 100          | 1,700                | 9,000   | 9,000   | 136,000                        | 0,020         | 7,000  |          | 3,100  | 41,000                    | 37,000   | 15,000  | 0,700  |
| 284                                   | Запеканка картофельная с курицей                | 250          | 24,842               | 28,206  | 48,441  | 545,742                        | 0,129         | 4,300  | 102,240  | 4,948  | 25,930                    | 235,510  | 27,680  | 1,892  |
| 377                                   | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                         |   | 617,000      | 31,374               | 37,805  | 100,440 | 878,447                        | 0,249         | 14,600 | 102,240  | 9,240  | 88,880                    | 334,710  | 67,840  | 4,705  |
| Второй ужин                           |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|                                       | Кисломолочный напиток                           | 200          | 6,000                | 8,000   | 8,000   | 134,000                        | 0,040         | 0,600  | 60,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
| 420                                   | Колбаса запеченная в тесте                      | 30/50        | 8,564                | 10,261  | 29,645  | 244,727                        | 0,190         |        | 9,100    | 1,730  | 28,142                    | 113,559  | 25,117  | 1,193  |
| Итого за Второй ужин                  |   | 280,000      | 14,564               | 18,261  | 37,645  | 378,727                        | 0,230         | 0,600  | 69,100   | 1,930  | 276,142                   | 297,559  | 53,117  | 1,393  |
| Всего за Среда - 3 неделя Старшие     |   | 3053,000     | 113,782              | 163,304 | 489,917 | 3903,205                       | 1,757         | 74,138 | 1131,076 | 24,661 | 1317,222                  | 1823,284 | 488,344 | 29,233 |

| День/неделя: Четверг - 3 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                  | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |         | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Колбаса п/к порциями                         | 40           | 6,068                | 15,621  | 0,123   | 164,820                        | 0,033         |         |          | 0,205  | 11,070                    | 77,080   | 9,840   | 1,148  |
| 223                                     | Запеканка творожная со сгущ молоком          | 250/20       | 46,165               | 32,102  | 60,681  | 716,302                        | 0,168         | 1,335   | 199,580  | 1,998  | 546,750                   | 590,720  | 67,990  | 1,679  |
| 384                                     | Какао с молоком                              | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468   | 10,800   | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |         |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 580,000      | 58,845               | 65,423  | 103,720 | 1238,034                       | 0,294         | 1,803   | 340,980  | 3,325  | 874,120                   | 706,300  | 84,330  | 3,487  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Помидоры св. порционные                      | 100          | 1,210                | 0,220   | 4,180   | 26,400                         | 0,066         | 27,500  | 201,300  | 0,770  | 15,400                    | 28,600   | 22,000  | 0,990  |
| 103                                     | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 350/15       | 4,939                | 3,835   | 32,205  | 185,940                        | 0,056         | 2,595   | 341,800  | 1,750  | 25,290                    | 43,915   | 13,310  | 0,718  |
| 265                                     | Плов из мяса (говядина)                      | 300          | 24,712               | 27,386  | 55,578  | 567,634                        | 0,091         | 5,900   | 520,000  | 4,982  | 30,020                    | 209,700  | 36,880  | 3,095  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                        | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800   |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |         |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                         | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000  |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |  | 1085,020     | 40,641               | 32,821  | 170,713 | 1144,424                       | 0,449         | 56,795  | 1063,100 | 10,378 | 136,310                   | 480,015  | 147,190 | 9,388  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
|   | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000   |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт  | 250          | 2,250                | 0,500   | 20,250  | 107,500                        | 0,100         | 150,000 |          | 0,500  | 85,000                    | 57,500   | 32,500  | 0,750  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 6,900                | 30,760  | 104,180 | 731,300                        | 0,140         | 154,000 | 3,000    | 1,700  | 108,000                   | 98,500   | 46,500  | 1,950  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                              | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460  | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 290                                     | Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе   | 130/30       | 32,540               | 25,408  | 1,811   | 366,076                        | 0,198         | 4,328   | 93,000   | 2,884  | 40,180                    | 382,520  | 42,140  | 2,850  |
| 128                                     | Картофельное пюре                            | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260   | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 377                                     | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300   |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |         |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 727,000      | 43,268               | 31,155  | 83,977  | 790,636                        | 0,355         | 25,348  | 246,200  | 4,564  | 107,720                   | 495,170  | 88,740  | 5,787  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 386                                     | Кисломолочный напиток                        | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800   | 40,000   |        | 242,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |         | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 230,000      | 9,150                | 35,060  | 68,930  | 625,000                        | 0,080         | 1,800   | 43,000   | 1,000  | 251,000                   | 215,000  | 36,000  | 0,800  |
| Всего за Четверг - 3 неделя Старшие     |  | 3102,020     | 158,804              | 195,219 | 531,520 | 4529,394                       | 1,318         | 239,746 | 1696,280 | 20,967 | 1477,150                  | 1994,985 | 402,760 | 21,412 |



| День/неделя: Пятница - 3 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                  | Наименование дней недели, блюд           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг) | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                          | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600 | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                             | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600  | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 182                                     | Каша пшѐнная с курагой                   | 250          | 10,072               | 12,090  | 54,722  | 367,986                        | 0,277         | 1,932  | 90,100  | 0,696  | 181,720                   | 248,190  | 69,140  | 1,873  |
| 384                                     | Какао с молоком                          | 200          | 2,952                | 2,700   | 19,656  | 114,732                        | 0,036         | 0,468  | 10,800  | 0,072  | 302,00                    |          |         |        |
|   | Батон                                    | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |         | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |  | 540,000      | 22,144               | 35,271  | 97,638  | 797,138                        | 0,378         | 2,568  | 286,100 | 1,923  | 708,020                   | 421,090  | 85,090  | 2,743  |
| Обед                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                          | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460 | 116,550 | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 101                                     | Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы | 350/15       | 4,232                | 4,980   | 27,705  | 175,440                        | 0,063         | 2,645  | 361,800 | 1,909  | 27,950                    | 50,265   | 18,850  | 0,688  |
| 294                                     | Котлеты рубленые из мяса птицы           | 100          | 3,832                | 3,875   | 15,066  | 118,950                        | 0,059         | 0,173  | 6,912   | 1,911  | 12,456                    | 44,710   | 12,588  | 0,873  |
| 202                                     | Рожки отварные                           | 200          | 7,340                | 8,108   | 46,660  | 288,972                        | 0,113         |        | 65,300  | 1,090  | 18,620                    | 61,170   | 10,780  | 1,115  |
| 342                                     | Компот из вишни и яблок                  | 200          | 0,168                | 0,068   | 17,606  | 72,190                         | 0,007         | 2,700  | 2,500   | 0,054  | 5,620                     | 4,320    | 3,680   | 0,359  |
|   | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |         | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                           |  | 1085,000     | 25,548               | 18,514  | 163,774 | 933,782                        | 0,506         | 22,978 | 553,062 | 7,177  | 114,956                   | 359,265  | 118,318 | 7,695  |
| Полдник                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт                                    | 250          | 1,000                | 1,000   | 24,500  | 117,500                        | 0,075         | 25,000 |         | 0,500  | 40,000                    | 27,500   | 22,500  | 5,500  |
|   | Сок в ассортименте                       | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                     | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000   | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                        |  | 480,000      | 5,650                | 31,260  | 108,430 | 741,300                        | 0,115         | 29,000 | 3,000   | 1,700  | 63,000                    | 68,500   | 36,500  | 6,700  |
| Ужин                                    |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Горошек зелёный                          | 50           | 2,108                | 0,136   | 4,420   | 27,200                         | 0,075         | 6,800  |         | 0,136  | 13,600                    | 42,160   | 14,280  | 0,476  |
|   | Кукуруза консервированная                | 50           | 1,952                | 0,408   | 6,732   | 39,304                         | 0,014         | 3,740  | 2,040   | 0,020  | 2,720                     | 34,680   | 10,880  | 0,279  |
| 293                                     | Цыпленок в сметанном соусе               | 110/30       | 0,476                | 8,519   | 1,758   | 85,607                         | 0,008         | 0,040  | 10,000  | 3,146  | 12,960                    | 9,290    | 2,000   | 0,073  |
| 171                                     | Каша рисовая рассыпчатая                 | 200          | 5,330                | 9,070   | 43,740  | 277,910                        | 0,001         |        | 65,300  | 0,100  | 6,080                     | 3,750    | 0,220   | 0,059  |
| 377                                     | Чай с лимоном                            | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |         | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |         | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |  | 707,000      | 14,698               | 18,732  | 99,649  | 626,726                        | 0,197         | 13,880 | 77,340  | 4,594  | 57,310                    | 152,080  | 52,540  | 3,000  |
| Второй ужин                             |  |              |                      |         |         |                                |               |        |         |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                    | 200          | 10,000               | 6,600   | 7,800   | 131,000                        |               | 1,200  | 60,000  |        | 248,000                   | 190,000  | 30,000  | 0,200  |
| 410                                     | Ватрушка с повидлом                      | 90           | 5,743                | 2,995   | 58,271  | 278,589                        | 0,129         | 0,180  | 7,800   | 1,753  | 21,986                    | 68,070   | 24,304  | 1,177  |
| Итого за Второй ужин                    |  | 290,000      | 15,743               | 9,595   | 66,071  | 409,589                        | 0,129         | 1,380  | 67,800  | 1,753  | 269,986                   | 258,070  | 54,304  | 1,377  |
| Всего за Пятница - 3 неделя Старшие     |  | 3102,000     | 83,783               | 113,372 | 535,562 | 3508,535                       | 1,325         | 69,806 | 987,302 | 17,147 | 1213,272                  | 1259,005 | 346,752 | 21,515 |

| День/неделя: Суббота - 3 неделя Старшие |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|---|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № реп.                                  | Наименование дней недели, блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |   |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3                                       | Масло порционно                                       | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями  | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 210                                     | Омлет натуральный с колбасой                          | 230          | 27,015               | 34,815  | 3,430   | 435,115                        | 0,253         | 0,585  | 438,180  | 1,196  | 264,920                   | 427,070  | 35,740  | 4,842  |
| 379                                     | Кофейный напиток с молоком                            | 200          | 3,900                | 3,000   | 20,270  | 119,850                        | 0,043         | 1,484  | 20,000   |        | 302,00                    | 90,000   | 14,000  | 0,149  |
|   | Батон   | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
| Итого за Завтрак                        |   | 520,000      | 40,035               | 58,296  | 46,960  | 869,385                        | 0,361         | 2,237  | 643,380  | 2,351  | 791,220                   | 689,970  | 65,690  | 5,860  |
| Обед                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71                                      | Нарезка овощная                                       | 100          | 0,976                | 0,163   | 3,097   | 19,030                         | 0,049         | 17,460 | 116,550  | 0,438  | 16,710                    | 30,200   | 18,420  | 0,760  |
| 96                                      | Рассольник московский с мясом птицы, (крупа перловая) | 350/15       | 4,164                | 4,888   | 25,882  | 167,690                        | 0,045         | 3,177  | 349,800  | 1,657  | 31,320                    | 85,675   | 19,830  | 0,748  |
| 233                                     | Рыба, запеченная под молочным соусом                  | 110          | 23,525               | 18,026  | 13,302  | 309,542                        | 0,162         | 3,713  | 113,360  | 3,425  | 151,520                   | 304,890  | 55,890  | 1,352  |
| 128                                     | Картофельное пюре                                     | 200          | 4,920                | 4,985   | 36,070  | 208,825                        | 0,009         | 0,260  | 36,650   | 0,050  | 28,880                    | 20,250   | 3,020   | 0,064  |
| 349                                     | Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,780                | 0,060   | 25,110  | 105,250                        | 0,020         | 0,800  |          | 1,100  | 32,000                    | 29,200   | 21,000  | 0,685  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
|   | Кислота аскорбиновая                                  | 0,02 г       |                      |         |         |                                |               | 20,000 |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Обед                           |   | 1095,020     | 43,365               | 29,442  | 157,101 | 1069,537                       | 0,500         | 45,410 | 616,360  | 8,446  | 294,030                   | 638,815  | 172,160 | 7,509  |
| Полдник                                 |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 377                                     | Чай с лимоном   | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Кондитерское изделие                                  | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
|   | Фрукт   | 150          | 1,920                | 0,960   | 19,440  | 112,800                        |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| Итого за Полдник                        |   | 387,000      | 5,742                | 31,079  | 94,249  | 696,905                        | 0,024         | 3,300  | 3,000    | 1,016  | 17,150                    | 37,000   | 11,360  | 1,513  |
| Ужин                                    |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 24                                      | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом          | 100          | 1,024                | 5,164   | 3,783   | 67,070                         | 0,049         | 17,140 | 108,090  | 2,634  | 21,420                    | 33,270   | 17,820  | 0,795  |
| 243                                     | Сосиска отварная                                      | 100          | 11,660               | 25,334  | 0,424   | 276,660                        | 0,201         |        |          | 0,424  | 37,100                    | 168,540  | 21,200  | 1,908  |
| 202                                     | Рожки отварные  | 200          | 7,340                | 8,108   | 46,660  | 288,972                        | 0,113         |        | 65,300   | 1,090  | 18,620                    | 61,170   | 10,780  | 1,115  |
|   | Кисель витаминизированный                             | 200          |                      |         | 29,170  | 117,850                        |               | 0,440  |          | 0,020  | 2,200                     | 1,800    | 0,600   | 0,065  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                           |   | 660,000      | 24,584               | 39,146  | 107,757 | 883,152                        | 0,460         | 17,580 | 173,390  | 5,344  | 93,140                    | 316,980  | 70,200  | 5,083  |
| Второй ужин                             |   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Кисломолочный напиток                                 | 200          | 5,800                | 5,000   | 8,400   | 108,000                        | 0,040         | 0,600  | 66,000   | 0,200  | 248,000                   | 184,000  | 28,000  | 0,200  |
|   | Кондитерское изделие                                  | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Второй ужин                    |   | 230,000      | 9,350                | 35,060  | 67,930  | 628,000                        | 0,060         | 0,600  | 69,000   | 1,200  | 257,000                   | 211,000  | 34,000  | 0,800  |
| Всего за Суббота - 3 неделя Старшие     |   | 2892,020     | 123,076              | 193,023 | 473,997 | 4146,979                       | 1,405         | 69,127 | 1505,130 | 18,357 | 1452,540                  | 1893,765 | 353,410 | 20,765 |

| День/неделя: Воскресенье - 3 неделя Старшие |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|---|--|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рец.                                      | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|   |  |              | Б                    | Ж       | У       |                                | В1            | С      | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                     |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 3   | Масло порционно                              | 20           | 0,160                | 14,500  | 0,260   | 132,180                        | 0,002         |        | 130,600  | 0,200  | 4,800                     | 6,000    |         | 0,060  |
|   | Сыр порциями                                 | 20           | 5,460                | 5,481   |         | 72,240                         | 0,008         | 0,168  | 54,600   | 0,105  | 210,000                   | 134,400  | 9,450   | 0,210  |
| 209   | Яйцо отварное                                | 1            | 6,604                | 5,980   | 0,364   | 81,640                         | 0,036         |        | 130,000  | 0,312  | 28,600                    | 99,840   | 6,240   | 1,300  |
| 97  | Каша молочная "Дружба"                       | 250          | 6,665                | 10,958  | 35,466  | 267,146                        | 0,182         | 1,365  | 86,300   | 0,283  | 143,750                   | 196,380  | 49,750  | 0,902  |
| 379   | Кофейный напиток с молоком                   | 200          | 3,900                | 3,000   | 20,270  | 119,850                        | 0,043         | 1,484  | 20,000   |        | 302,00                    | 90,000   | 14,000  | 0,149  |
|   | Батон  | 50           | 3,500                | 0,500   | 23,000  | 110,000                        | 0,055         |        |          | 0,850  | 9,500                     | 32,500   | 6,500   | 0,600  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,800                | 0,450   | 23,100  | 110,500                        | 0,080         |        |          | 0,980  | 11,500                    | 43,500   | 16,500  | 1,000  |
| Итого за Завтрак                            |  | 591,000      | 30,089               | 40,869  | 102,460 | 893,556                        | 0,407         | 3,017  | 421,500  | 2,730  | 710,150                   | 602,620  | 102,440 | 4,220  |
| Обед  |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Огурцы св.порционные                         | 100          | 0,728                | 0,104   | 1,976   | 11,440                         | 0,031         | 7,280  | 31,200   | 0,104  | 17,680                    | 31,200   | 14,560  | 0,520  |
| 103   | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 350/15       | 4,939                | 3,835   | 32,205  | 185,940                        | 0,056         | 2,595  | 341,800  | 1,750  | 25,290                    | 43,915   | 13,310  | 0,718  |
| 279   | Тефтели мясные с томатным соусом             | 90/30        | 6,565                | 15,240  | 12,704  | 218,150                        | 0,219         | 4,668  | 82,736   | 2,613  | 23,288                    | 111,680  | 27,204  | 1,089  |
| 171   | Каша гречневая вязкая                        | 200          | 6,214                | 5,242   | 28,044  | 184,210                        | 0,211         |        | 32,650   | 0,442  | 14,680                    | 148,270  | 98,220  | 3,327  |
| 342   | Компот из чёрн.смор. и яблок                 | 200          | 0,148                | 0,068   | 17,296  | 69,290                         | 0,007         | 21,200 | 2,500    | 0,096  | 5,520                     | 4,620    | 4,180   | 0,439  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4,440                | 0,780   | 25,920  | 126,600                        | 0,120         |        |          | 0,600  | 19,800                    | 116,400  | 34,200  | 2,700  |
| Итого за Обед                               |  | 1105,000     | 27,594               | 25,809  | 145,865 | 928,230                        | 0,740         | 35,743 | 490,886  | 6,781  | 120,058                   | 508,285  | 211,474 | 9,993  |
| Полдник                                     |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
|   | Фрукт  | 250          | 1,000                | 0,750   | 25,750  | 117,500                        | 0,050         | 12,500 | 25,750   | 1,000  | 47,500                    | 40,000   | 30,000  | 5,750  |
|   | Сок в ассортименте                           | 200          | 1,100                | 0,200   | 24,400  | 103,800                        | 0,020         | 4,000  |          | 0,200  | 14,000                    | 14,000   | 8,000   | 0,600  |
|   | Кондитерское изделие                         | 30           | 3,550                | 30,060  | 59,530  | 520,000                        | 0,02          |        | 3,000    | 1,000  | 9,000                     | 27,000   | 6,000   | 0,600  |
| Итого за Полдник                            |  | 480,000      | 5,650                | 31,010  | 109,680 | 741,300                        | 0,090         | 16,500 | 28,750   | 2,200  | 70,500                    | 81,000   | 44,000  | 6,950  |
| Ужин  |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 71  | Помидоры св. порционные                      | 100          | 1,210                | 0,220   | 4,180   | 26,400                         | 0,066         | 27,500 | 201,300  | 0,770  | 15,400                    | 28,600   | 22,000  | 0,990  |
| 289   | Рагу овощное из птицы                        | 250          | 16,358               | 14,841  | 33,218  | 332,050                        | 0,118         | 8,780  | 711,600  | 3,607  | 31,890                    | 176,600  | 35,690  | 1,654  |
| 377   | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,272                | 0,059   | 15,279  | 64,105                         | 0,004         | 3,300  |          | 0,016  | 8,150                     | 10,000   | 5,360   | 0,913  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,560                | 0,540   | 27,720  | 132,600                        | 0,096         |        |          | 1,176  | 13,800                    | 52,200   | 19,800  | 1,200  |
| Итого за Ужин                               |  | 617,000      | 22,400               | 15,660  | 80,397  | 555,155                        | 0,284         | 39,580 | 912,900  | 5,569  | 69,240                    | 267,400  | 82,850  | 4,757  |
| Второй ужин                                 |  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |        |                           |          |         |        |
| 386   | Кисломолочный напиток                        | 200          | 5,600                | 5,000   | 9,400   | 105,000                        | 0,060         | 1,800  | 40,000   |        | 242,000                   | 188,000  | 30,000  | 0,200  |
|   | Штоли с изюмом                               | 90           | 8,551                | 7,891   | 70,871  | 388,709                        | 0,204         |        | 50,880   | 2,256  | 31,224                    | 112,096  | 35,592  | 1,370  |
| Итого за Второй ужин                        |  | 290,000      | 14,151               | 12,891  | 80,271  | 493,709                        | 0,264         | 1,800  | 90,880   | 2,256  | 273,224                   | 300,096  | 65,592  | 1,570  |
| Всего за Воскресенье - 3 неделя Старшие     |  | 3083,000     | 99,884               | 126,239 | 518,673 | 3611,950                       | 1,785         | 96,640 | 1944,916 | 19,536 | 1243,172                  | 1759,401 | 506,356 | 27,490 |

| Возрастная группа с 11 лет и старше |                      |                |                |                            |               |                |                 |               |                           |                 |                |               |
|-------------------------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|                                     | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |                |                 |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |
|                                     | Б                    | Ж              | У              |                            | В1            | С              | А (мкг)         | Е             | Са                        | Р               | Mg             | Fe            |
| Понедельник - 1                     | 111,525              | 160,609        | 533,094        | 4040,008                   | 1,516         | 93,317         | 1296,980        | 25,218        | 1160,988                  | 1492,567        | 444,119        | 22,391        |
| Вторник - 1                         | 100,009              | 165,900        | 511,248        | 3951,517                   | 1,366         | 110,562        | 1547,174        | 17,241        | 1425,552                  | 1553,005        | 434,016        | 25,282        |
| Среда - 1                           | 104,811              | 146,891        | 514,508        | 3810,845                   | 1,531         | 206,013        | 1095,640        | 18,073        | 1236,478                  | 1426,390        | 353,527        | 19,179        |
| Четверг - 1                         | 116,371              | 114,472        | 401,654        | 3126,527                   | 1,145         | 124,603        | 1117,356        | 17,225        | 1166,318                  | 1599,590        | 315,484        | 14,709        |
| Пятница - 1                         | 100,973              | 163,878        | 484,064        | 3832,030                   | 2,375         | 113,481        | 1019,662        | 19,354        | 1299,928                  | 1689,454        | 529,685        | 28,761        |
| Суббота - 1                         | 128,385              | 188,081        | 486,631        | 4141,804                   | 2,209         | 64,424         | 1405,566        | 14,848        | 1590,758                  | 1866,185        | 396,424        | 26,981        |
| Воскресенье - 1                     | 106,981              | 143,449        | 500,934        | 3731,541                   | 1,352         | 105,751        | 1437,554        | 22,338        | 1429,620                  | 1617,537        | 416,435        | 24,516        |
| Понедельник - 2                     | 131,716              | 206,512        | 531,525        | 4529,772                   | 2,466         | 207,835        | 1077,212        | 20,831        | 1367,466                  | 1963,635        | 547,158        | 24,921        |
| Вторник - 2                         | 108,037              | 151,006        | 496,231        | 3787,143                   | 1,523         | 82,406         | 1219,530        | 20,394        | 1262,038                  | 1614,062        | 368,109        | 24,888        |
| Среда - 2                           | 115,816              | 187,933        | 558,622        | 4394,907                   | 1,936         | 107,517        | 993,344         | 21,995        | 1381,032                  | 1779,210        | 513,646        | 22,508        |
| Четверг - 2                         | 131,682              | 157,153        | 470,555        | 3814,864                   | 1,741         | 145,313        | 1782,866        | 24,950        | 1387,602                  | 1937,226        | 479,446        | 23,753        |
| Пятница - 2                         | 123,352              | 204,286        | 513,085        | 4404,914                   | 1,977         | 86,186         | 1771,350        | 17,596        | 1169,610                  | 1660,155        | 364,930        | 19,284        |
| Суббота - 2                         | 105,225              | 115,723        | 487,804        | 3427,573                   | 1,276         | 37,338         | 1181,652        | 18,307        | 1293,368                  | 1507,002        | 377,863        | 17,290        |
| Воскресенье - 2                     | 84,371               | 186,013        | 478,161        | 3927,715                   | 1,876         | 101,121        | 905,500         | 20,272        | 1183,682                  | 1364,120        | 436,003        | 25,461        |
| Понедельник - 3                     | 118,314              | 163,204        | 539,267        | 4119,775                   | 2,115         | 222,068        | 1187,574        | 21,207        | 1424,824                  | 1734,264        | 419,353        | 21,454        |
| Вторник - 3                         | 131,159              | 182,069        | 563,679        | 4432,058                   | 2,154         | 148,594        | 1520,212        | 20,204        | 1469,236                  | 1971,590        | 584,778        | 26,313        |
| Среда - 3                           | 113,782              | 163,304        | 489,917        | 3903,205                   | 1,757         | 74,138         | 1131,076        | 24,661        | 1317,222                  | 1823,284        | 488,344        | 29,233        |
| Четверг - 3                         | 158,804              | 195,219        | 531,520        | 4529,394                   | 1,318         | 239,746        | 1696,280        | 20,967        | 1477,150                  | 1994,985        | 402,760        | 21,412        |
| Пятница - 3                         | 83,783               | 113,372        | 535,562        | 3508,535                   | 1,325         | 69,806         | 987,302         | 17,147        | 1213,272                  | 1259,005        | 346,752        | 21,515        |
| Суббота - 3                         | 123,076              | 193,023        | 473,997        | 4146,979                   | 1,405         | 69,127         | 1505,130        | 18,357        | 1452,540                  | 1893,765        | 353,410        | 20,765        |
| Воскресенье - 3                     | 99,884               | 126,239        | 518,673        | 3611,950                   | 1,785         | 96,640         | 1944,916        | 19,536        | 1243,172                  | 1759,401        | 506,356        | 27,490        |
| <b>ИТОГО среднее за 3 недели</b>    | <b>114,193</b>       | <b>163,254</b> | <b>505,749</b> | <b>3960,622</b>            | <b>1,721</b>  | <b>119,333</b> | <b>1324,946</b> | <b>20,034</b> | <b>1331,041</b>           | <b>1690,782</b> | <b>432,314</b> | <b>23,243</b> |
| СанПин                              | 99                   | 101,2          | 421,3          | 2992                       | 1,54          | 77             | 990             | 15,4          | 1320                      | 1320            | 330            | 19,8          |