

Утверждено

Руководитель



Феткуллова Г.Н.

МБОУ Вешкаймский лицей им. Б.П.Зиновьева при УЛГТУ

ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на осенне-весенний период для учащихся МБОУ Вешкаймский лицей им. Б.П.Зиновьева при УЛГТУ

возраст: от 7 до 11 лет.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

к распоряжению Правительства  
Ульяновской области

от 17 мая 2024 г. № 214-пр

**ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для организации горячего питания обучающихся**  
**в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области**

Таблица 1.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №реци                   | Приём пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |      |        |      |      | Минеральные вещества |        |        |        |        |      |       |       |       |
|-------------------------|--------------------------------|----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------|--------|------|------|----------------------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|-------|
|                         |                                |          | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               | В1       | В2   | А      | Д    | С    | Na                   | К      | Ca     | Mg     | P      | Fe   | I     | Se    | F     |
| 1                       | 2                              | 3        | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8        | 9    | 10     | И    | 12   | 13                   | 14     | 15     | 16     | 17     | 18   | 19    | 20    | 21    |
| Понедельник, 1-я неделя |                                |          |                  |         |             |                               |          |      |        |      |      |                      |        |        |        |        |      |       |       |       |
| Завтрак                 |                                |          |                  |         |             |                               |          |      |        |      |      |                      |        |        |        |        |      |       |       |       |
| 53-19з                  | Масло сливочное (порциями)     | 10       | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 66,1                          | 0        | 0,01 | 45     | 0,13 | 0    | 1,5                  | 3      | 2,4    | 0      | 3      | 0,02 | 0     | 0,1   | 0,28  |
| 54-1з                   | Сыр твёрдых сортов в нарезке   | 10       | 2,3              | 3       | 0           | 35,8                          | 0        | 0,03 | 26     | 0,1  | 0,07 | 81                   | 8,8    | 88     | 3,5    | 50     | 0,1  | 0     | 1,45  | 0     |
| 54-16к                  | Каша «Дружба»                  | 220      | 5,5              | 6,5     | 26,4        | 185,8                         | 0,08     | 0,15 | 29,88  | 0,07 | 0,58 | 369,33               | 172,38 | 151,02 | 29,79  | 136,07 | 0,57 | 54,87 | 4,5   | 34,23 |
| 54-21гн                 | Какао с молоком                | 200      | 4,7              | 3,5     | 12,5        | 100,4                         | 0,04     | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68 | 49,95                | 220,33 | 167,68 | 34,32  | 130,28 | 1,09 | 11,7  | 2,29  | 38,25 |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                 | 60       | 4,6              | 0,5     | 29,5        | 140,6                         | 0,07     | 0,02 | 0      | 0    | 0    | 299,4                | 55,8   | 12     | 8,4    | 39     | 0,66 | 1,92  | 3,6   | 8,7   |
| Итого за завтрак        |                                | 500      | 17,2             | 20,8    | 68,5        | 528,7                         | 0,19     | 0,37 | 118,13 | 0,3  | 1,33 | 801,18               | 460,31 | 421,1  | 76,01  | 358,35 | 2,44 | 68,49 | 11,94 | 81,46 |
| Обед                    |                                |          |                  |         |             |                               |          |      |        |      |      |                      |        |        |        |        |      |       |       |       |
| 13                      | Овощная нарезка*               | 60       | 0,6              | 0,1     | 2           | 11,6                          | 0,03     | 0,03 | 61,9   | 0    | 13,5 | 3,98                 | 145,3  | 16     | 11,9   | 22,3   | 0,49 | 1,59  | 0,21  | 15,7  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя             | 200      | 5,7              | 7,2     | 12,1        | 135,9                         | 0,04     | 0,04 | 14,45  | 0,09 | 0,46 | 14,84                | 65,09  | 10,57  | 6,87   | 51,53  | 0,6  | 2,07  | 2,07  | 33,34 |
| 302-У                   | Каша гречневая рассыпчатая     | 150      | 7,8              | 7       | 33,9        | 229,4                         | 0,2      | 0,11 | 22,38  | 0,1  | 0    | 30,83                | 207,01 | 13,56  | 113,18 | 170,61 | 3,81 | 2,15  | 3,33  | 15,17 |

1305ммЗ

|                     |                                      |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |       |       |        |
|---------------------|--------------------------------------|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|
| 1                   | 2                                    | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | И    | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19    | 20    | 21     |
| 268-У               | Биточки «Детские», тушеные с овощами | 90   | 16,6 | 16,6 | 21,8  | 303,4  | 0,12 | 0,21 | 131,38 | 1,11 | 4,75  | 157,37  | 349,85  | 104,34 | 31,49  | 195,6   | 3,21  | 17,53 | 4,44  | 61,7   |
| 343-У               | Компот из фруктовой годной смеси     | 200  | 0,5  | 0,1  | 12,8  | 54,6   | 0,01 | 0,02 | 18,66  | 0    | 16,62 | 5,91    | 155,54  | 62,38  | 14,99  | 15,25   | 0,57  | 0,36  | 0,23  | 4,9    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2   | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |                                      | 750  | 34,5 | 31,6 | 102,4 | 832,7  | 0,49 | 0,45 | 248,77 | 1,3  | 35,33 | 415,93  | 1040,29 | 221,35 | 201,93 | 530,29  | 10,63 | 25,9  | 13,03 | 142,81 |
| Полдник             |                                      |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 342-У               | Компот из консервированных плодов    | 200  | 0,4  | 0    | 29,5  | 119,6  | 0,01 | 0,01 | 11,7   | 0    | 0,54  | 7,98    | 90,89   | 29,04  | 5,22   | 9,14    | 0,26  | 0     | 0     | 0      |
| 410-У               | Ватрушка с творогом                  | 100  | 10,8 | 5,4  | 41,9  | 259,9  | 0,08 | 0,1  | 21,71  | 0,07 | 0,08  | 71,16   | 96,7    | 59,4   | 14,76  | 105,7   | 0,79  | 4,17  | 10,72 | 23,1   |
| Итого за полдник    |                                      | 300  | 11,2 | 5,4  | 71,4  | 379,5  | 0,09 | 0,11 | 33,41  | 0,07 | 0,62  | 79,14   | 187,59  | 88,44  | 19,98  | 114,84  | 1,05  | 4,17  | 10,72 | 23,1   |
| Итого за день       |                                      | 1550 | 62,9 | 57,8 | 242,3 | 1740,9 | 0,77 | 0,93 | 400,31 | 1,67 | 37,28 | 1296,25 | 1688,19 | 730,89 | 297,92 | 1003,48 | 14,12 | 98,56 | 35,69 | 247,37 |
| Вторник, 1-я неделя |                                      |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |       |       |        |
| Завтрак             |                                      |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 330                 | Соус сметанный                       | 30   | 0,8  | 2,4  | 2,3   | 33,9   | 0,01 | 0,02 | 11,39  | 0    | 0,06  | 50,01   | 25,61   | 22,91  | 2,48   | 15,11   | 0,07  | 2,06  | 0,29  | 4,04   |
| 54-23гн             | Кофейный напиток с молоком           | 200  | 3,9  | 2,9  | 11,2  | 86     | 0,03 | 0,13 | 13,29  | 0    | 0,52  | 38,55   | 183,98  | 148,32 | 30,67  | 106,79  | 1,06  | 9     | 1,76  | 20     |
| 394-У               | Вареники с картофелем                | 120  | 5,8  | 8,7  | 32,1  | 229,7  | 0,08 | 0,08 | 26,62  | 0,16 | 4,32  | 109,59  | 298,34  | 40,28  | 19,11  | 81,75   | 0,98  | 5,74  | 3,43  | 32,87  |
| Пром.               | Яблоко                               | 120  | 0,5  | 0,5  | 11,8  | 53,3   | 0,04 | 0,02 | 6      | 0    | 12    | 31,2    | 333,6   | 19,2   | 10,8   | 13,2    | 2,64  | 2,4   | 0,36  | 9,6    |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                       | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   | 0,03 | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 149,7   | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5    | 0,33  | 0,96  | 1,8   | 4,35   |
| Итого за завтрак    |                                      | 500  | 13,3 | 14,7 | 72,2  | 473,2  | 0,21 | 0,26 | 57,3   | 0,16 | 16,9  | 379,05  | 869,43  | 236,71 | 67,26  | 236,35  | 5,08  | 20,16 | 7,64  | 70,86  |
| Обед                |                                      |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 17                  | Нарезка овощная «Ассорти»*           | 60   | 0,7  | 0,1  | 2,2   | 12,5   | 0,02 | 0,02 | 29,2   | 0    | 16    | 4,8     | 146,2   | 17     | 10     | 19,8    | 0,42  | 1,6   | 0,2   | 9,4    |
| 82-У                | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200  | 5,1  | 4,5  | 10,8  | 103,9  | 0,04 | 0,04 | 130,23 | 0    | 8,53  | 19,35   | 319,65  | 30,92  | 22,45  | 46,51   | 1,03  | 5,21  | 0,44  | 27,35  |
| 304-У               | Рис отварной                         | 150  | 3,5  | 4,3  | 35,8  | 195,8  | 0,03 | 0,02 | 16,2   | 0,08 | 0     | 6,37    | 45,48   | 5,01   | 23,06  | 70,73   | 0,47  | 0,74  | 7,1   | 26,67  |
| 295-У               | Котлета куриная*                     | 90   | 17,1 | 23,1 | 22,6  | 366,8  | 0,14 | 0,27 | 90,66  | 2    | 6,89  | 408,41  | 280,09  | 158,96 | 28,05  | 196,89  | 3,17  | 22,18 | 4,76  | 99,49  |
| 15                  | Компот из яблок и вишни              | 200  | 0,2  | 0,1  | 20,1  | 82,4   | 0,17 | 0,21 | 56,43  | 1,26 | 8,1   | 8,23    | 101,17  | 70,76  | 5,74   | 6,79    | 0,65  | 0,9   | 0,09  | 4,35   |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2   | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |                                      | 750  | 29,9 | 32,7 | 111,3 | 859,2  | 0,49 | 0,6  | 322,72 | 3,34 | 39,52 | 650,16  | 1010,09 | 297,15 | 112,8  | 415,72  | 7,69  | 32,83 | 15,34 | 179,26 |
| Полдник             |                                      |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 342                 | Компот из свежих плодов              | 200  | 0,4  | 0    | 6,4   | 27,6   | 0,01 | 0,02 | 72,09  | 0    | 1,9   | 1,06    | 114,26  | 61,27  | 3,16   | 10,2    | 0,28  | 0,45  | 0,04  | 4,95   |
| 432,28              | Эчпочмак                             | 100  | 8,6  | 6,8  | 33,4  | 229,4  | 0,09 | 0,07 | 12,5   | 0,02 | 2,31  | 309,73  | 237,19  | 21,58  | 16,84  | 90,51   | 1,23  | 44,21 | 2,61  | 32,84  |
| Итого за полдник    |                                      | 300  | 9    | 6,8  | 39,8  | 257    | 0,1  | 0,09 | 84,59  | 0,02 | 4,21  | 310,79  | 351,45  | 82,85  | 20     | 100,71  | 1,51  | 44,66 | 2,65  | 37,79  |
| Итого за день       |                                      | 1550 | 52,2 | 54,2 | 223,3 | 1589,4 | 0,8  | 0,95 | 464,61 | 3,52 | 60,63 | 1340    | 2230,97 | 616,71 | 200,06 | 752,78  | 14,28 | 97,65 | 25,63 | 287,91 |
| Среда, 1-я неделя   |                                      |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |       |       |        |
| Завтрак             |                                      |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 60                  | Салат из моркови с яблоками*         | 50   | 0,5  | 1,6  | 6,2   | 41,1   | 0,03 | 0,03 | 700,66 | 0    | 4,29  | 10,69   | 106,43  | 12,84  | 14,58  | 20,78   | 0,54  | 2     | 0,08  | 20,25  |
| 219-У               | Сырники творожные                    | 150  | 29,7 | 13,4 | 22,6  | 329,9  | 0,07 | 0,31 | 36,48  | 0,14 | 0,27  | 48,98   | 155,67  | 201,51 | 30,8   | 285,8   | 0,85  | 13,74 | 38,52 | 51,59  |
| 330                 | Соус сладкий сметанный               | 50   | 1,6  | 4,4  | 6,9   | 73,6   | 0,02 | 0,05 | 23,16  | 0    | 0,18  | 87,91   | 58,1    | 48,49  | 5,74   | 36,55   | 0,13  | 4,55  | 0,78  | 10,17  |
| 375,01              | Чай чёрный с лимоном                 | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,7   | 0    | 0,02 | 1,08   | 0    | 1,8   | 2,13    | 56,27   | 11,6   | 9,28   | 17,38   | 1,68  | 0     | 0,02  | 0,4    |

| 1                   | 2                                      | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10      | 11   | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|---------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Пром.               | Хлеб пшеничный                         | 50   | 3,8  | 0,4  | 24,6  | 117,2  | 0,06 | 0,02 | 0       | 0    | 0     | 249,5   | 46,5    | 10     | 7      | 32,5   | 0,55  | 1,6    | 3     | 7,25   |
| Итого за завтрак    |  | 500  | 36   | 19,9 | 65,5  | 585,5  | 0,18 | 0,43 | 761,38  | 0,14 | 6,54  | 399,21  | 422,97  | 284,44 | 67,4   | 393,01 | 3,75  | 21,89  | 42,4  | 89,66  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 50,08               | Салат из свёклы с сыром                | 60   | 4,3  | 7,5  | 4,6   | 102,6  | 0,02 | 0,07 | 40,04   | 0,14 | 5,31  | 145,42  | 162,96  | 151,24 | 16,69  | 97,42  | 0,88  | 3,64   | 2,54  | 10,4   |
| 87-У                | Щи из свежей капусты с картофелем      | 200  | 4,4  | 5,3  | 6,8   | 92,6   | 0,04 | 0,03 | 121,01  | 0    | 8     | 5,79    | 225,49  | 19,52  | 13,66  | 30,12  | 0,48  | 2,94   | 0,18  | 18,78  |
| 54-1г               | Макаронные отварные                    | 150  | 5,3  | 4,9  | 32,8  | 196,8  | 0,06 | 0,02 | 18,36   | 0,09 | 0     | 149,04  | 53,8    | 105,83 | 7,19   | 40,7   | 0,73  | 20,77  | 0,06  | 11,92  |
| 280-У               | Фрикадельки «Школьные» в соусе         | 90   | 8,5  | 11   | 13,1  | 185,3  | 0,06 | 0,12 | 30,11   | 0,76 | 2,59  | 66,05   | 173,77  | 82,3   | 14,21  | 101,89 | 1,63  | 11,17  | 1,91  | 27,51  |
| 639                 | Компот из сухофруктов                  | 200  | 0,4  | 0    | 25,1  | 102    | 0,07 | 0,08 | 33,6    | 0,5  | 2,42  | 0,08    | 0,25    | 39,72  | 1,69   | 3,45   | 0,08  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0       | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 750  | 26,2 | 29,3 | 102,2 | 777,1  | 0,34 | 0,36 | 243,12  | 1,49 | 18,32 | 569,38  | 733,77  | 413,11 | 76,94  | 348,58 | 5,75  | 40,72  | 7,44  | 80,61  |
| Полдник             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 406                 | Пирожок с фруктовой начинкой           | 100  | 5,3  | 3,4  | 43,4  | 225,4  | 0,07 | 0,05 | 21,85   | 0,07 | 0,72  | 13,68   | 126,59  | 28,94  | 10,94  | 56,14  | 1,07  | 2,93   | 3,33  | 15,09  |
| Пром.               | Сок абрикосовый                        | 200  | 1    | 0    | 25,4  | 105,6  | 0,04 | 0,08 | 434     | 0    | 8     | 4       | 490     | 40     | 20     | 36     | 0,4   | 0      | 0     | 0      |
| Итого за полдник    |  | 300  | 6,3  | 3,4  | 68,8  | 331    | 0,11 | 0,13 | 455,85  | 0,07 | 8,72  | 17,68   | 616,59  | 68,94  | 30,94  | 92,14  | 1,47  | 2,93   | 3,33  | 15,09  |
| Итого за день       |  | 1550 | 68,5 | 52,6 | 236,5 | 1693,6 | 0,63 | 0,92 | 1460,35 | 1,7  | 33,58 | 986,27  | 1773,33 | 766,49 | 175,28 | 833,73 | 10,97 | 65,54  | 53,17 | 185,36 |
| Четверг, 1-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 173                 | Каша вязкая молочная овсяная           | 200  | 7,9  | 11,6 | 33,7  | 270,6  | 0,17 | 0,16 | 40,2    | 0,13 | 0,52  | 45,87   | 244,31  | 127,93 | 61,56  | 206,47 | 1,5   | 11,64  | 13,04 | 40,08  |
| 381                 | Кофейный напиток                       | 200  | 0,5  | 0,3  | 5,6   | 26,7   | 0    | 0    | 0,04    | 0    | 0     | 0,24    | 25,2    | 63,96  | 7,4    | 11,4   | 0,4   | 0      | 0     | 0      |
| 50,23               | Лепёшка с сыром                        | 100  | 9,6  | 7,2  | 40,8  | 266,2  | 0,09 | 0,07 | 35,1    | 0,23 | 0,03  | 99,48   | 87,25   | 92,86  | 13,43  | 108,32 | 0,94  | 2,22   | 6,29  | 17,34  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                         | 20   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46,9   | 0,02 | 0,01 | 0       | 0    | 0     | 99,8    | 18,6    | 4      | 2,8    | 13     | 0,22  | 0,64   | 1,2   | 2,9    |
| Итого за завтрак    |  | 520  | 19,5 | 19,3 | 89,9  | 610,4  | 0,28 | 0,24 | 75,34   | 0,36 | 0,55  | 245,39  | 375,36  | 288,75 | 85,19  | 339,19 | 3,06  | 14,5   | 20,53 | 60,32  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 16                  | Овощи натуральные, порционно, кукуруза | 60   | 1,2  | 0,2  | 6,1   | 31,3   | 0,01 | 0,02 | 0       | 0    | 1,15  | 182,4   | 0       | 2,64   | 0      | 26,1   | 0,21  | 0      | 0     | 0      |
| 99-У                | Суп овощной                            | 200  | 5,2  | 4,5  | 9     | 97,3   | 0,06 | 0,08 | 212,81  | 0    | 11,24 | 613,4   | 390,2   | 41,03  | 30,26  | 52,37  | 1,21  | 86,4   | 0,43  | 30,5   |
| 54-Иг               | Картофельное пюре                      | 150  | 3,1  | 5,3  | 19,8  | 139,4  | 0,12 | 0,11 | 23,8    | 0,09 | 10,2  | 161,78  | 624,83  | 39,49  | 28,23  | 84,47  | 1,03  | 28,46  | 0,78  | 42,79  |
| 279-У               | Тефтели «Детские» с овощами тушёнными  | 90   | 14,1 | 18,6 | 19,6  | 302,3  | 0,1  | 0,17 | 123,3   | 1,11 | 5,17  | 277,41  | 312,84  | 86,12  | 28,49  | 170,83 | 2,87  | 45,38  | 2,93  | 57,69  |
| 54-7хн              | Компот из смородины                    | 200  | 0,3  | 0,1  | 8,4   | 35,5   | 0,01 | 0,01 | 3,06    | 0    | 24    | 7,35    | 87,32   | 61,37  | 8,09   | 8,61   | 0,36  | 0,3    | 0,29  | 5,1    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0       | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 750  | 27   | 29,3 | 89,6  | 730,3  | 0,49 | 0,56 | 395,91  | 2,04 | 33,56 | 1438,26 | 1475,15 | 187,58 | 114,4  | 411,64 | 7,44  | 162,46 | 6,92  | 145,98 |
| Полдник             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-3гн              | Чай с лимоном и сахаром                | 200  | 0,2  | 0,1  | 6,6   | 27,9   | 0    | 0,01 | 0,38    | 0    | 1,16  | 1,26    | 30,23   | 67     | 4,56   | 8,52   | 0,77  | 0,01   | 0,02  | 0,7    |
| 406                 | Пирожок с зелёным луком и яйцом        | 100  | 9,7  | 6,7  | 38,9  | 254,5  | 0,09 | 0,16 | 95,65   | 0,7  | 2,43  | 212,68  | 147,56  | 50,08  | 15,3   | 105,85 | 1,47  | 31,71  | 11,23 | 43,88  |
| Итого за полдник    |  | 300  | 9,9  | 6,8  | 45,5  | 282,4  | 0,09 | 0,17 | 96,03   | 0,7  | 3,59  | 213,94  | 177,79  | 117,08 | 19,86  | 114,37 | 2,24  | 31,72  | 11,25 | 44,58  |
| Итого за день       |  | 1570 | 56,4 | 55,4 | 225   | 1623,1 | 0,86 | 0,97 | 567,28  | 3,1  | 37,7  | 1897,59 | 2028,3  | 593,41 | 219,45 | 865,2  | 12,74 | 208,68 | 38,7  | 250,88 |
| Пятница, 1-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |

| 1                   | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19     | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 54-1о               | Омлет натуральный                                      | 150  | 12,7 | 18   | 3,2   | 225,5  | 0,06 | 0,41 | 182,79 | 2,18 | 0,3   | 249,63  | 180,08  | 109,5  | 16,75  | 202,67  | 2,09  | 41,65  | 26,05 | 62,63  |
| 23                  | Чай витаминизированный                                 | 200  | 0,5  | 0,1  | 4,6   | 21,1   | 0    | 0,02 | 0,73   | 0    | 3,69  | 1,6     | 50,58   | 78,65  | 8,57   | 15,09   | 1,49  | 0      | 0,04  | 0      |
| Пром.               | Банан  | 130  | 2    | 0,7  | 27,3  | 122,9  | 0,05 | 0,07 | 26     | 0    | 13    | 40,3    | 452,4   | 10,4   | 54,6   | 36,4    | 0,78  | 0,07   | 1,3   | 2,86   |
| Пром.               | Хлеб пшеничный   | 50   | 3,8  | 0,4  | 24,6  | 117,2  | 0,06 | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 249,5   | 46,5    | 10     | 7      | 32,5    | 0,55  | 1,6    | 3     | 7,25   |
| Итого за завтрак    |  | 530  | 19   | 19,2 | 59,7  | 486,7  | 0,17 | 0,52 | 209,52 | 2,18 | 16,99 | 541,03  | 729,56  | 208,55 | 86,92  | 286,66  | 4,91  | 43,32  | 30,39 | 72,74  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 17                  | Нарезка овощная «Ассорти»*                             | 60   | 0,7  | 0,1  | 2,2   | 12,5   | 0,02 | 0,02 | 29,2   | 0    | 16    | 4,8     | 146,2   | 17     | 10     | 19,8    | 0,42  | 1,6    | 0,2   | 9,4    |
| 54-бг               | Рис отварной   | 150  | 3,6  | 4,8  | 36,4  | 203,5  | 0,03 | 0,02 | 18,36  | 0,09 | 0     | 152,8   | 46,55   | 106,65 | 23,59  | 72,57   | 0,49  | 20,76  | 7,24  | 27,19  |
| 392,32-У            | Пельмени «Детские» отварные с бульоном*                | 200  | 18   | 18,7 | 30,9  | 364,3  | 0,18 | 0,17 | 77,4   | 0,92 | 5,89  | 201,88  | 292,21  | 78,15  | 27,27  | 169,79  | 2,65  | 32,65  | 4,54  | 61,33  |
| 234-У               | Котлеты рыбные, запечённые под сметанно-луковым соусом | 90   | 15,3 | 10,9 | 23,7  | 254,5  | 0,13 | 0,18 | 52,12  | 1,77 | 4,33  | 173,3   | 334,92  | 117,72 | 33,65  | 207,9   | 1,93  | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 343-У               | Компот из фруктово-ягодной смеси                       | 200  | 0,5  | 0,1  | 12,8  | 54,6   | 0,01 | 0,02 | 18,66  | 0    | 16,62 | 5,91    | 155,54  | 62,38  | 14,99  | 15,25   | 0,57  | 0,36   | 0,23  | 4,9    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого, за обед      |  | 750  | 41,4 | 35,2 | 125,8 | 987,2  | 0,46 | 0,45 | 195,74 | 2,78 | 42,84 | 741,69  | 1092,92 | 396,4  | 133    | 560,31  | 8,01  | 160,18 | 34,1  | 590,1  |
| Поддник             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 401-У               | Оладьи «Домашние» с маслом сливочным                   | 150  | 10,1 | 15,3 | 50,3  | 379,2  | 0,12 | 0,14 | 28,08  | 0,13 | 0,39  | 63,53   | 179,35  | 94,08  | 20,52  | 126,86  | 0,96  | 12,53  | 6,03  | 32,85  |
| Пром.               | Ряженка 2,5 %  | 150  | 4,4  | 3,8  | 6,3   | 76,4   | 0,03 | 0,2  | 33     | 0    | 0,45  | 75      | 219     | 186    | 21     | 138     | 0,15  | 13,5   | 1,5   | 30     |
| Итого за поддник    |  | 300  | 14,5 | 19,1 | 56,6  | 455,6  | 0,15 | 0,34 | 61,08  | 0,13 | 0,84  | 138,53  | 398,35  | 280,08 | 41,52  | 264,86  | 1,11  | 26,03  | 7,53  | 62,85  |
| Итого за день       |  | 1580 | 74,9 | 73,5 | 242,1 | 1929,5 | 0,78 | 1,31 | 466,34 | 5,09 | 60,67 | 1421,25 | 2220,83 | 885,03 | 261,44 | 1111,83 | 14,03 | 229,53 | 72,02 | 725,69 |
| Суббота, 1-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 53-19з              | Масло сливочное (порциями)                             | 10   | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66,1   | 0    | 0,01 | 45     | 0,13 | 0     | 1,5     | 3       | 2,4    | 0      | 3       | 0,02  | 0      | 0,1   | 0,28   |
| 54-1з               | Сыр твёрдых сортов в нарезке                           | 15   | 3,5  | 4,4  | 0     | 53,7   | 0,01 | 0,05 | 39     | 0,14 | 0,11  | 121,5   | 13,2    | 132    | 5,25   | 75      | 0,15  | 0      | 2,18  | 0      |
| 2,35                | Каша молочная манная с маслом сливочным                | 220  | 6,9  | 6,9  | 32,3  | 219,1  | 0,07 | 0,16 | 32,63  | 0,08 | 0,64  | 155,88  | 189,31  | 138,06 | 20,7   | 124,65  | 0,45  | 25,67  | 2,2   | 31,95  |
| 54-21гн             | Какао с молоком  | 200  | 4,7  | 3,5  | 12,5  | 100,4  | 0,04 | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68  | 49,95   | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28  | 1,09  | 11,7   | 2,29  | 38,25  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный   | 55   | 4,2  | 0,4  | 27,1  | 128,9  | 0,06 | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 274,45  | 51,15   | И      | 7,7    | 35,75   | 0,61  | 1,76   | 3,3   | 7,98   |
| Итого за завтрак    |  | 500  | 19,4 | 22,5 | 72    | 568,2  | 0,18 | 0,4  | 133,88 | 0,35 | 1,43  | 603,28  | 476,99  | 451,14 | 67,97  | 368,68  | 2,32  | 39,13  | 10,07 | 78,46  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 54-3с               | Рассольник «Ленинградский»                             | 200  | 4,8  | 5,8  | 13,6  | 125,5  | 0,06 | 0,05 | 103,93 | 0    | 5,54  | 196,79  | 334,95  | 21,08  | 19,71  | 51,39   | 0,71  | 16,6   | 0,75  | 28,28  |
| 171                 | Каша рассыпчатая пшеничная                             | 150  | 6,3  | 4,9  | 35,2  | 209,7  | 0,18 | 0,02 | 14,54  | 0,07 | 0     | 19,2    | 102,83  | 52,01  | 41,92  | 118,88  | 1,38  | 2,61   | 1,42  | 16,38  |
| 239,44 III          | Закуска: «Рыба, тушённая в томате, с овощами»          | 60   | 11,7 | 8,8  | 10,3  | 167,5  | 0,09 | 0,11 | 160,99 | 1,33 | 5,16  | 193,03  | 301,44  | 71,91  | 28,82  | 163,88  | 1,27  | 115,25 | 14,39 | 473,39 |
| 267,71-У            | Шницель «Тотоша», запечённый с овощами*                | 90   | 18,7 | 21,5 | 17    | 336,3  | 0,12 | 0,25 | 96,78  | 1,58 | 5,03  | 185,31  | 342,77  | 199,03 | 30,88  | 236,56  | 3,44  | 20,51  | 4,92  | 53,07  |

| 1                       | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12     | 13      | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19     | 20    | 21     |      |
|-------------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|------|
| 12                      | Напиток из шиповника                     | 200  | 0,6  | 0,2  | 10,6  | 47,2   | 0,01 | 0,05 | 98,04  | 0    | 80     | 1,69    | 8,35    | 72,2   | 2,96   | 2,96    | 0,53  | 0      | 0     | 0      |      |
| Пром.                   | Хлеб ржано-гипеничный                    | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0      | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |      |
| Итого за обед           |  | 750  | 45,4 | 41,8 | 106,5 | 984    | 0,55 | 0,52 | 474,28 | 2,98 | 95,73  | 799,02  | 1207,84 | 430,73 | 147,79 | 648,67  | 9,28  | 157,17 | 24,23 | 583,12 |      |
| Полдник                 |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |      |
| 15                      | Напиток абрикосовый                      | 200  | 0,3  | 0    | 8,9   | 36,8   | 0,01 | 0,02 | 48,08  | 0    | 1,72   | 0,78    | 77,45   | 8,69   | 2,22   | 6,89    | 0,21  | 0,3    | 0,03  | 3,3    |      |
| 432,28                  | Эчпочмак                                 | 100  | 8,6  | 6,8  | 33,4  | 229,4  | 0,09 | 0,07 | 12,5   | 0,02 | 2,31   | 309,73  | 237,19  | 21,58  | 16,84  | 90,51   | 1,23  | 44,21  | 2,61  | 32,84  |      |
| Итого за полдник        |  | 300  | 8,9  | 6,8  | 42,3  | 266,2  | 0,1  | 0,09 | 60,58  | 0,02 | 4,03   | 310,51  | 314,64  | 30,27  | 19,06  | 97,4    | 1,44  | 44,51  | 2,64  | 36,14  |      |
| Итого за день           |  | 1550 | 73,7 | 71,1 | 220,8 | 1818,4 | 0,83 | 1,01 | 668,74 | 3,35 | 101,19 | 1712,81 | 1999,47 | 912,14 | 234,82 | 1114,75 | 13,04 | 240,81 | 36,94 | 697,72 |      |
| Понедельник, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |      |
| Завтрак                 |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |      |
| 102,20                  | Салат-коктейль фруктовый                 | 100  | 0,7  | 0,3  | 12    | 53,4   | 0,04 | 0,03 | 6,53   | 0    | 36,29  | 19,59   | 239,19  | 26,43  | 11,15  | 17,12   | 1,27  | 2      | 0,41  | 12,5   |      |
| 377                     | Чай фруктовый                            | 200  | 0,6  | 0,2  | 7     | 32,4   | 0,01 | 0,03 | 6,05   | 0    | 41,45  | 8,59    | 130,95  | 82,2   | 16,1   | 24,95   | 1,98  | 0,22   | 0,23  | 3,55   |      |
| 396                     | Блины со стужённым молоком -х            | 200  | 15,6 | 13,7 | 87,5  | 535,5  | 0,23 | 0,38 | 44,02  | 0    | 2,01   | 111,02  | 431,31  | 272,99 | 44,41  | 274,11  | 1,32  | 15,32  | 8,58  | 55,78  |      |
| Итого за завтрак        |  | 500  | 16,9 | 14,2 | 106,5 | 621,3  | 0,28 | 0,44 | 56,6   | 0    | 79,75  | 139,2   | 801,45  | 381,62 | 71,66  | 316,18  | 4,57  | 17,54  | 9,22  | 71,83  |      |
| Обед                    |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |      |
| 52,00                   | Салат из свежкл с маслом растительным    | 60   | 0,9  | 2,5  | 5,3   | 46,8   | 0,01 | 0,02 | 1,2    | 0    | 6      | 259,86  | 172,85  | 24,41  | 13,33  | 26,3    | 0,86  | 28,2   | 0,42  | 12     |      |
| 54-1с                   | Щи из свежей капусты со сметаной         | 200  | 4,7  | 5,6  | 5,7   | 92,2   | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0    | 10,76  | 98,52   | 184     | 37,48  | 13,13  | 30,97   | 0,48  | 15,25  | 0,34  | 14,76  |      |
| 54-1г                   | Макароны отварные                        | 150  | 5,3  | 4,9  | 32,8  | 196,8  | 0,06 | 0,02 | 18,36  | 0,09 | 0      | 149,04  | 53,8    | 105,83 | 7,19   | 40,7    | 0,73  | 20,77  | 0,06  | 11,92  |      |
| 299-У                   | Крокеты «Детские»                        | 90   | 19,3 | 16,9 | 21,3  | 315,1  | 0,14 | 0,27 | 235,9  | 1,43 | 25,81  | 336,32  | 426,54  | 125,01 | 35,97  | 226,81  | 3,81  | 47,84  | 3,82  | 71,24  |      |
| 349                     | Компот из смеси сухо-фруктов             | 200  | 0,4  | 0    | 21,6  | 88,1   | 0    | 0    | 12     | 0    | 0,12   | 0Д      | 0,56    | 39,99  | 1,71   | 3,47    | 0,08  | 0      | 0     | 0      |      |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0      | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |      |
| Итого за обед           |  | 750  | 33,9 | 30,5 | 106,5 | 836,8  | 0,32 | 0,38 | 372,41 | 1,52 | 42,69  | 1046,84 | 955,25  | 347,22 | 94,83  | 403,25  | 7,91  | 114,26 | 7,39  | 121,92 |      |
| Полдник                 |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |      |
| 15-У                    | Компот из яблок                          | 200  | 0,2  | 0,2  | 6,7   | 29,1   | 0,01 | 0,01 | 1,35   | 0    | 1,8    | 8,91    | 103,91  | 6,39   | 3,52   | 4,31    | 0,87  | 0,9    | 0,12  | 3,6    |      |
| 456,31                  | Пирожок печёный мясо-овощной             | 100  | 11,6 | 7,9  | 41,9  | 284,9  | 0,13 | 0,09 | 19,19  | 0,04 | 9,87   | 104,11  | 240,1   | 32,47  | 20,23  | 118,91  | 1,62  | 12,36  | 4,11  | 34,43  |      |
| Итого за полдник        |  | 300  | 11,8 | 8,1  | 48,6  | 314    | 0,14 | 0,1  | 20,54  | 0,04 | 11,67  | 113,02  | 344,01  | 38,86  | 23,75  | 123,22  | 2,49  | 13,26  | 4,23  | 38,03  |      |
| Итого за день           |  | 1550 | 62,6 | 52,8 | 261,6 | 1772,1 | 0,74 | 0,92 | 449,55 | 1,56 | 134,11 | 1299,06 | 2100,71 | 767,7  | 190,24 | 842,65  | 14,97 | 145,06 | 20,84 | 231,78 |      |
| Вторник, 2-я неделя     |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |      |
| Завтрак                 |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |      |
| 2,47-У                  | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200  | 7,1  | 9,7  | 32,3  | 245,5  | 0,15 | 0,14 | 40,92  | 0,13 | 0,52   | 130,47  | 193,84  | 142,9  | 41,12  | 162,19  | 1,06  | 22,8   | 2,8   | 31,48  |      |
| 381                     | Кофейный напиток                         | 200  | 0,5  | 0,3  | 5,6   | 26,7   | 0    | 0    | 0,04   | 0    | 0      | 0,24    | 25,2    | 63,96  | 7,4    | И.4     | 0,4   | 0      | 0     | 0      |      |
| 740.02-У                | Шанежка наливная                         | 80   | 8    | 4,5  | 37,1  | 220,8  | 0,08 | 0,07 | 24,88  | 0,16 | 0,02   | 202,58  | 77,6    | 72,86  | 12,21  | 90,22   | 0,78  | 21,47  | 5     | 15,42  |      |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46,9   | 0,02 | 0,01 | 0      | 0    | 0      | 99,8    | 18,6    | 4      | 2,8    | 13      | 0,22  | 0,64   | 1,2   | 2,9    |      |
| Итого за завтрак        |  | 500  | 17,1 | 14,7 | 84,8  | 539,9  | 0,25 | 0,22 | 65,84  | 0,29 | 0,54   | 433,09  | 315,24  | 283,72 | 63,53  | 276,81  | 2,46  | 44,91  | 9     | 49,8   |      |
| Обед                    |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |      |
| 13                      | [ Овощная нарезка*                       | 60   | 0,6  | 0,1  | 2     | 11,6   | 0,03 | 0,03 | 61,9   | 0    | 13,5   | 3,98    | 145,3   | 16     | И.9    | 22,3    | 0,49  | 1      | 1,59  | 0,21   | 15,7 |

| 1                   | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 81-У                | Свекольник                                 | 250  | 5,7  | 7,8  | 12,1  | 141,7  | 0,03 | 0,04 | 140,21 | 0,05 | 9,28  | 375,65  | 255,4   | 40,85  | 21,15  | 40,51  | 1,06  | 4,54   | 0,47  | 22,58  |
| 391-У               | Пельмени «Детские» отварные*               | 150  | 24,1 | 22,8 | 46,2  | 486,5  | 0,27 | 0,25 | 45,54  | 1,31 | 3,73  | 300,4   | 393,14  | 95,12  | 34,29  | 247,78 | 3,85  | 48,96  | 7,08  | 81,53  |
| 331                 | Соус сметанно-томатный                     | 50   | 1,6  | 4,3  | 3,4   | 59     | 0,01 | 0,02 | 26,1   | 0,04 | 0,54  | 4,13    | 43,66   | 11,57  | 3,39   | 13,16  | 0,15  | 1,18   | 0,3   | 3,03   |
| 376                 | Чай с сахаром                              | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,3   | 0    | 0,02 | 1,03   | 0    | 1,49  | 1,75    | 51,35   | 81,34  | 8,95   | 16,62  | 1,66  | 0      | 0,01  | 0      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 760  | 35,7 | 35,7 | 88,7  | 819,9  | 0,43 | 0,4  | 274,78 | 1,4  | 28,54 | 888,91  | 1006,35 | 259,38 | 103,18 | 415,37 | 9,16  | 58,47  | 10,82 | 134,84 |
| Подлник             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 15                  | Компот из яблок и вишни                    | 200  | 0,4  | 0,1  | 6,4   | 26,8   | 0    | 0    | 1,34   | 0    | 1,52  | 3,58    | 45,77   | 76,77  | 3,18   | 3,67   | 0,25  | 0,4    | 0,04  | 2,1    |
| 432,28              | Эчпочмак                                   | 100  | 8,6  | 6,8  | 33,4  | 229,4  | 0,09 | 0,07 | 12,5   | 0,02 | 2,31  | 309,73  | 237,19  | 21,58  | 16,84  | 90,51  | 1,23  | 44,21  | 2,61  | 32,84  |
| Итого за подлник    |  | 300  | 8,7  | 6,9  | 39,8  | 256,2  | 0,09 | 0,07 | 13,84  | 0,02 | 3,83  | 313,31  | 282,96  | 98,35  | 20,02  | 94,18  | 1,48  | 44,61  | 2,65  | 34,94  |
| Итого за день       |  | 1560 | 61,5 | 57,3 | 213,3 | 1616   | 0,77 | 0,69 | 354,46 | 1,71 | 32,91 | 1635,31 | 1604,55 | 641,45 | 186,73 | 786,36 | 13,1  | 147,99 | 22,47 | 219,58 |
| Среда, 2-я неделя   |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 1                   | Молоко сгущенное                           | 30   | 2,2  | 2,6  | 16,7  | 98,2   | 0,02 | 0,11 | 14,1   | 0    | 0,3   | 39      | 109,5   | 92,1   | 10,2   | 65,7   | 0,06  | 2,1    | 0,9   | 10,5   |
| 54-21гн             | Какао с молоком                            | 200  | 4,7  | 3,5  | 12,5  | 100,4  | 0,04 | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68  | 49,95   | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28 | 1,09  | 11,7   | 2,29  | 38,25  |
| 394-У               | Вареники с творогом                        | 130  | 15,5 | 14,8 | 38,3  | 348,6  | 0,08 | 0,16 | 47,94  | 0,26 | 0,63  | 148,7   | 130,73  | 98,17  | 21,29  | 158,57 | 0,93  | 6,89   | 18,87 | 33,22  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                             | 20   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46,9   | 0,02 | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 99,8    | 18,6    | 4      | 2,8    | 13     | 0,22  | 0,64   | 1,2   | 2,9    |
| Пром.               | Яблоко                                     | 120  | 0,5  | 0,5  | 11,8  | 53,3   | 0,04 | 0,02 | 6      | 0    | 12    | 31,2    | 333,6   | 19,2   | 10,8   | 13,2   | 2,64  | 2,4    | 0,36  | 9,6    |
| Итого за завтрак    |  | 500  | 24,4 | 21,6 | 89,1  | 647,4  | 0,2  | 0,46 | 85,29  | 0,26 | 13,61 | 368,65  | 812,76  | 381,15 | 79,41  | 380,75 | 4,94  | 23,73  | 23,62 | 94,47  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 0,05-У              | Закуска овощная*                           | 60   | 1    | 2,1  | 2,9   | 34,4   | 0,02 | 0,03 | 11,67  | 0    | 26,1  | 85      | 175,79  | 30,62  | 9,54   | 18,33  | 0,37  | 9,73   | 0,18  | 7,7    |
| 102-У               | Суп картофельный с горохом                 | 200  | 7,3  | 4,7  | 15    | 131,9  | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0    | 4,13  | 8,87    | 339,66  | 25,65  | 27,44  | 76,32  | 1,39  | 3,71   | 1,99  | 27,53  |
| 54-26г              | Рис с овощами                              | 150  | 3,2  | 5,7  | 26    | 167,8  | 0,04 | 0,03 | 268,68 | 0    | 1,33  | 240,26  | 93,2    | 17,35  | 26,16  | 67,46  | 0,57  | 21,56  | 4,64  | 31,3   |
| 23-У                | Наггетсы «Детские»*                        | 90   | 17,7 | 17   | 17,2  | 293    | 0,11 | 0,21 | 71,55  | 1,1  | 3,76  | 244,56  | 229,62  | 88,21  | 24,73  | 178,83 | 2,54  | 13,54  | 5,36  | 110,76 |
| 375,01              | Чай чёрный с лимоном                       | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,7   | 0    | 0,02 | 1,08   | 0    | 1,8   | 2,13    | 56,27   | 11,6   | 9,28   | 17,38  | 1,68  | 0      | 0,02  | 0,4    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 750  | 32,9 | 30,2 | 86,1  | 748,6  | 0,4  | 0,38 | 461,99 | 1,1  | 37,12 | 783,82  | 1012,04 | 187,93 | 120,65 | 433,32 | 8,5   | 50,74  | 14,94 | 189,69 |
| Подлник             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 338                 | Компот из яблок и лимона                   | 200  | 0,2  | 0,1  | 6,2   | 26,4   | 0,01 | 0,01 | 0,89   | 0    | 2,92  | 5,97    | 74,02   | 7,81   | 3,21   | 4,69   | 0,55  | 0,51   | 0,11  | 3,2    |
| 406                 | Пирожок с фруктовой начинкой               | 100  | 5,3  | 3,4  | 43,4  | 225,4  | 0,07 | 0,05 | 21,85  | 0,07 | 0,72  | 13,68   | 126,59  | 28,94  | 10,94  | 56,14  | 1,07  | 2,93   | 3,33  | 15,09  |
| Итого за подлник    |  | 300  | 5,5  | 3,5  | 49,6  | 251,8  | 0,08 | 0,06 | 22,74  | 0,07 | 3,64  | 19,65   | 200,61  | 36,75  | 14,15  | 60,83  | 1,62  | 3,44   | 3,44  | 18,29  |
| Итого за день       |  | 1550 | 62,8 | 55,3 | 224,8 | 1647,8 | 0,68 | 0,9  | 570,02 | 1,43 | 54,37 | 1172,12 | 2025,41 | 605,83 | 214,21 | 874,9  | 15,06 | 77,91  | 42    | 302,45 |
| Четверг, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-32з              | Морковь в нарезке                          | 60   | 0,8  | 0,1  | 4,1   | 20,2   | 0,04 | 0,04 | 1200   | 0    | 3     | 12,6    | 120     | 16,2   | 22,8   | 33     | 0,42  | 3      | 0,06  | 33     |
| 54-1г               | Макаронные отварные                        | 150  | 5,3  | 4,9  | 32,8  | 196,8  | 0,06 | 0,02 | 18,36  | 0,09 | 0     | 149,04  | 53,8    | 105,83 | 7,19   | 40,7   | 0,73  | 20,77  | 0,06  | 11,92  |
| 279-У               | Тефтели «Детские» с овощами тушёнными*     | 60   | 9,4  | 12,4 | 13,1  | 201,5  | 0,07 | 0,11 | 82,2   | 0,74 | 3,44  | 184,94  | 208,56  | 57,41  | 18,99  | 113,89 | 1,92  | 30,25  | 1,96  | 38,46  |
| 54-19гн             | Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками | 200  | 0,3  | 0,1  | 1,6   | 8,6    | 0    | 0,01 | 2,28   | 0    | 1,24  | 3,18    | 58,33   | 64,71  | 6,8    | 11,25  | 0,92  | 0,26   | 0,03  | 1,44   |

| 1                   | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10      | 11   | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|---------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Пром.               | Хлеб пшеничный                           | 40   | 3    | 0,3  | 19,7  | 93,8   | 0,04 | 0,01 | 0       | 0    | 0     | 199,6   | 37,2    | 8      | 5,6    | 26     | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 5,8    |
| Итого за завтрак    |  | 510  | 19,1 | 17,9 | 76,7  | 544,7  | 0,22 | 0,21 | 1306,61 | 0,83 | 47,89 | 554,77  | 550,51  | 269,64 | 70,68  | 238,54 | 5,49  | 55,52  | 4,71  | 92,73  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 302                 | Каша гречневая рассыпчатая               | 150  | 7,1  | 3,7  | 31,2  | 186,3  | 0,19 | 0,1  | 8,82    | 0,04 | 0     | 30,15   | 190     | 11,62  | 104,48 | 156,34 | 3,51  | 1,98   | 3,04  | 13,88  |
| 103                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200  | 5,4  | 5,5  | 15,5  | 133,3  | 0,07 | 0,04 | 97,94   | 0    | 5,28  | 4,83    | 316,53  | 11,05  | 16,81  | 45,61  | 0,72  | 3,98   | 0,18  | 27,44  |
| 54-60               | Яйцо варёное                             | 20   | 2,4  | 2    | 0,1   | 28,3   | 0,01 | 0,07 | 31,2    | 0,44 | 0     | 20,37   | 23,24   | 9,68   | 2,09   | 33,41  | 0,44  | 4      | 5,4   | 11     |
| 280-У               | Фрикадельки «Детские»*                   | 90   | 10,1 | 13,2 | 14,2  | 215,7  | 0,08 | 0,14 | 125,18  | 0,89 | 3,77  | 68,19   | 230,99  | 79,64  | 20,08  | 122,86 | 2,04  | 12,61  | 2,03  | 38,31  |
| 519,01              | Компот из фруктовой годной смеси         | 200  | 0,5  | 0,1  | 25,3  | 104,4  | 0,12 | 0,16 | 54,66   | 0,84 | 20,52 | 5,93    | 155,38  | 16,02  | 14,96  | 15,23  | 0,57  | 0,36   | 0,23  | 4,9    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0       | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 710  | 28,8 | 25,1 | 106,1 | 765,8  | 0,56 | 0,55 | 317,8   | 2,21 | 29,57 | 332,47  | 1033,64 | 142,51 | 181,92 | 448,45 | 9,23  | 25,13  | 13,63 | 107,53 |
| Полдник             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 401-У               | Оладьи «Домашние» с маслом сливочным     | 150  | 10,1 | 15,3 | 50,3  | 379,2  | 0,12 | 0,14 | 28,08   | 0,13 | 0,39  | 63,53   | 179,35  | 94,08  | 20,52  | 126,86 | 0,96  | 12,53  | 6,03  | 32,85  |
| Пром.               | Ряженка 2,5 %                            | 150  | 4,4  | 3,8  | 6,3   | 76,4   | 0,03 | 0,2  | 33      | 0    | 0,45  | 75      | 219     | 186    | 21     | 138    | 0,15  | 13,5   | 1,5   | 30     |
| Итого за полдник    |  | 300  | 14,5 | 19,1 | 56,6  | 455,6  | 0,15 | 0,34 | 61,08   | 0,13 | 0,84  | 138,53  | 398,35  | 280,08 | 41,52  | 264,86 | 1,11  | 26,03  | 7,53  | 62,85  |
| Итого за день       |  | 1520 | 62,4 | 62,1 | 239,4 | 1766,1 | 0,93 | 1,1  | 1685,49 | 3,17 | 78,3  | 1025,77 | 1982,5  | 692,23 | 294,12 | 951,85 | 15,83 | 106,68 | 25,87 | 263,11 |
| Пятница, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 219-У               | Сырники творожные                        | 120  | 23,7 | 10,7 | 18,1  | 263,9  | 0,06 | 0,25 | 29,18   | 0,11 | 0,22  | 39,19   | 124,53  | 161,21 | 24,64  | 228,64 | 0,68  | 10,99  | 30,81 | 41,27  |
| 334-У               | Соус ягодный сладкий                     | 50   | 0,2  | 0    | 10,1  | 41,7   | 0,01 | 0,01 | 40,09   | 0    | 2,03  | 0,77    | 66,27   | 18,25  | 2      | 6,53   | 0,19  | 0,25   | 0,03  | 2,75   |
| 430,0               | Чай с сахаром                            | 200  | 0,4  | 0,1  | 15    | 62,4   | 0,08 | 0,11 | 31      | 0,42 | 5,2   | 1,74    | 49,9    | 10,1   | 8,8    | 16,5   | 1,67  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.               | Апельсин                                 | 120  | 1,1  | 0,2  | 9,7   | 45,4   | 0,05 | 0,04 | 9,6     | 0    | 72    | 15,6    | 236,4   | 40,8   | 15,6   | 27,6   | 0,36  | 2,4    | 0,6   | 20,4   |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   | 0,03 | 0,01 | 0       | 0    | 0     | 149,7   | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5   | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 4,35   |
| Итого за завтрак    |  | 520  | 27,7 | 11,2 | 67,7  | 483,7  | 0,23 | 0,42 | 109,87  | 0,53 | 79,45 | 207     | 505     | 236,36 | 55,24  | 298,77 | 3,23  | 14,6   | 33,24 | 68,77  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 17                  | Нарезка овощная «Ассорти»*               | 60   | 0,7  | 0,1  | 2,2   | 12,5   | 0,02 | 0,02 | 29,2    | 0    | 16    | 4,8     | 146,2   | 17     | 10     | 19,8   | 0,42  | 1,6    | 0,2   | 9,4    |
| 108                 | Суп картофельный с клецками              | 200  | 7,4  | 3,9  | 20,1  | 145,1  | 0,07 | 0,07 | 96,7    | 0,22 | 5,46  | 161,4   | 249,86  | 24,65  | 16,86  | 60,91  | 0,89  | 24,82  | 3,94  | 31,49  |
| 311-У               | Картофель отварной                       | 150  | 4,1  | 5    | 24,2  | 158,1  | 0,14 | 0,14 | 22,14   | 0,07 | 12,23 | 51,81   | 762,95  | 62,2   | 35,58  | 112,23 | 1,23  | 11,55  | 1,19  | 54,14  |
| 267.66-У            | Крокеты с кабачком*                      | 90   | 12,3 | 17,3 | 15,3  | 266,3  | 0,15 | 0,17 | 149,91  | 1,18 | 5,43  | 57,23   | 244,82  | 85,87  | 22,23  | 139,45 | 2,15  | 13,73  | 3,03  | 75,06  |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0       | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Пром.               | Сок яблочный                             | 200  | 1    | 0,2  | 20,2  | 86,6   | 0,02 | 0,02 | 0       | 0    | 4     | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2,8   | 0      | 0     | 0      |
| Итого за обед       |  | 750  | 28,8 | 27,1 | 101,8 | 766,4  | 0,49 | 0,46 | 297,95  | 1,47 | 43,12 | 490,24  | 1761,33 | 218,22 | 116,17 | 421,39 | 9,44  | 53,9   | 11,11 | 182,09 |
| Полдник             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 345,27              | Компот из яблок и шиповника              | 200  | 0,2  | 0,1  | 6,7   | 28,5   | 0    | 0,01 | 24,81   | 0    | 20,4  | 2,42    | 25,25   | 4,12   | 1,52   | 1,7    | 0,33  | 0,2    | 0,03  | 0,8    |
| 406                 | Пирожок с зелёным луком яйцом            | 100  | 9,7  | 6,7  | 38,9  | 254,5  | 0,09 | 0,16 | 95,65   | 0,7  | 2,43  | 212,68  | 147,56  | 50,08  | 15,3   | 105,85 | 1,47  | 31,71  | 11,23 | 43,88  |



|                     |                                    |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |          |       |        |
|---------------------|------------------------------------|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|----------|-------|--------|
| 1                   | 2                                  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12     | 13      | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19       | 20    | 21     |
| Итого за полдник    |                                    | 300  | 9,9  | 6,8  | 45,6  | 283    | 0,09 | 0,17 | 120,46 | 0,7  | 22,83  | 215,1   | 172,81  | 54,2   | 16,82  | 107,55  | 1,8   | 31,91    | 11,26 | 44,68  |
| Итого за день       |                                    | 1570 | 66,4 | 45,1 | 215,1 | 1533,1 | 0,81 | 1,05 | 528,28 | 2,7  | 145,4  | 912,34  | 2439,14 | 508,78 | 188,23 | 827,71  | 14,47 | 100,41   | 55,61 | 295,54 |
| Суббота, 2-я неделя |                                    |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |          |       |        |
| Завтрак             |                                    |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |          |       |        |
| 60                  | Салат из моркови с яблоками*       | 60   | 0,6  | 1,9  | 7,4   | 49,3   | 0,03 | 0,03 | 840,79 | 0    | 5,15   | 12,82   | 127,71  | 15,41  | 17,49  | 24,93   | 0,64  | 2,4      | 0,1   | 24,3   |
| 222                 | Пудинг из творога с рисом          | 150  | 24   | 10,7 | 15,8  | 255,4  | 0,05 | 0,27 | 53,61  | 0,21 | 0,24   | 57,49   | 132,82  | 174,95 | 28,33  | 244,64  | 0,72  | 12,24    | 33,07 | 44,48  |
| 326                 | Соус молочный сладкий              | 50   | 1,8  | 2,9  | 9,7   | 72     | 0,02 | 0,06 | 12,69  | 0,03 | 0,23   | 17,54   | 60,34   | 48,93  | 6,18   | 39,63   | 0,11  | 4,13     | 1,08  | 10,17  |
| 54-21гн             | Какао с молоком                    | 200  | 4,7  | 3,5  | 12,5  | 100,4  | 0,04 | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68   | 49,95   | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28  | 1,09  | 11,7     | 2,29  | 38,25  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                     | 50   | 3,8  | 0,4  | 24,6  | 117,2  | 0,06 | 0,02 | 0      | 0    | 0      | 249,5   | 46,5    | 10     | 7      | 32,5    | 0,55  | 1,6      | 3     | 7,25   |
| Итого за завтрак    |                                    | 510  | 34,9 | 19,4 | 70    | 594,3  | 0,2  | 0,54 | 924,34 | 0,24 | 6,3    | 387,3   | 587,7   | 416,97 | 93,32  | 471,98  | 3,11  | 32,07    | 39,54 | 124,45 |
| Обед                |                                    |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |          |       |        |
| 33                  | Салат «Дальневосточный»            | 60   | 1    | 2,5  | 16,3  | 91,1   | 0,08 | 0,21 | 151,21 | 1,8  | 14,9   | 928,33  | 155,75  | 113,07 | 77,18  | 22,37   | 1,88  | 21433,94 | 1,95  | 8,98   |
| 99.21               | Суп овощной «Летний»               | 200  | 4    | 2,9  | 6,8   | 69,1   | 0,05 | 0,05 | 166,06 | 0    | 18,1   | 485,41  | 252,9   | 23,65  | 19,09  | 34,15   | 0,84  | 67,78    | 0,28  | 20,67  |
| 54-12г              | Каша пшеничная рассыпчатая         | 150  | 6,4  | 6,5  | 35,5  | 225,8  | 0,18 | 0,03 | 21,3   | 0,1  | 0      | 152,4   | 104,36  | 48,98  | 42,34  | 120,87  | 1,4   | 22,63    | 1,46  | 16,59  |
| 239-У               | Тефтели из рыбы под соусом овощным | 90   | 19,2 | 11,5 | 24    | 276,3  | 0,14 | 0,16 | 149,89 | 1,69 | 4,17   | 241,87  | 425,2   | 102,84 | 43,48  | 259,51  | 1,68  | 161,88   | 23,29 | 716,22 |
| 15                  | Напиток клюквенный                 | 200  | 0,1  | 0,1  | 6,5   | 26,9   | 0    | 0    | 0      | 0    | 1,8    | 0,27    | 29,78   | 3,8    | 3,92   | 2,87    | 0,17  | 0,02     | 0,03  | 3      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный               | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0      | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2      | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |                                    | 750  | 34   | 24,1 | 108,9 | 787    | 0,54 | 0,49 | 488,46 | 3,59 | 38,97  | 2011,28 | 1085,49 | 306,84 | 209,51 | 514,77  | 7,92  | 21688,45 | 29,76 | 777,46 |
| Полдник             |                                    |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |          |       |        |
| 210-У               | Омлет натуральный                  | 100  | 9,2  | 10,9 | 1,8   | 142,5  | 0,04 | 0,29 | 126,66 | 1,61 | 0,16   | 83,26   | 118,94  | 66,62  | 10,96  | 141,72  | 1,56  | 16,7     | 19,48 | 44,64  |
| 12                  | Напиток из шиповника               | 200  | 0,6  | 0,2  | 10,6  | 47,2   | 0,01 | 0,05 | 98,04  | 0    | 80     | 1,69    | 8,35    | 72,2   | 2,96   | 2,96    | 0,53  | 0        | 0     | 0      |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                     | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   | 0,03 | 0,01 | 0      | 0    | 0      | 149,7   | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5    | 0,33  | 0,96     | 1,8   | 4,35   |
| Итого за полдник    |                                    | 330  | 12,1 | 11,3 | 27,2  | 260    | 0,08 | 0,35 | 224,7  | 1,61 | 80,16  | 234,65  | 155,19  | 144,82 | 18,12  | 164,18  | 2,42  | 17,66    | 21,28 | 48,99  |
| Итого за день       |                                    | 1590 | 81   | 54,8 | 206,1 | 1641,3 | 0,82 | 1,38 | 1637,5 | 5,44 | 125,43 | 2633,23 | 1828,38 | 868,63 | 320,95 | 1150,93 | 13,45 | 21738,18 | 90,58 | 950,9  |