

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***N рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энер. Цен. (ккал)*** |  |
|  |
|  |
|  |  |  | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Ккал*** |  |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* |  |
| ***1-й день*** | | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 213 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | 268 | *2,9* | *4,6* | *36* | *196,9* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  | | | | |  |
| 54-29к | Каша геркулесовая | 250 | 10,2 | 14 | 40,5 | 328,8 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |  |
| 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *600* | *20,3* | *25,8* | *75,8* | *618,8* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,25 |  |
| 54-16м | Тефтели с рисом | 120 | 17,4 | 17,6 | 9,6 | 266,2 |  |
| 54-1 г | Макароны с маслом | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *970* | *42,25* | *31,3* | *138,2* | *1011* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5 | 5,8 | 8,4 | 101,8 |  |
| 54-13в | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,9 | 4,7 | 32,2 | 172,9 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *360* | *10,3* | *10,9* | *50,4* | *321,7* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец свежий | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-7р | Рыба припущенная в молоке | 120 | 15,8 | 9 | 3,5 | 158 |  |
| 310 | Картофель отварной с маслом | 200 | 5 | 6,54 | 28,6 | 189,2 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *720* | *29,03* | *16,86* | *82,31* | *595* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **104,78** | **89,46** | **382,7** | **2743,4** |  |
|  | ***2-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *250* | *6,1* | *8,5* | *20,7* | *183,8* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-25к | Каша рисовая | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,3 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *605* | *14,1* | *15,5* | *86,6* | *540,3* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-1с | Щи из капусты | 250 | 5,77 | 7,02 | 7,15 | 115,2 |  |
| 54-5м | Куриная котлета | 110 | 10,9 | 9,5 | 12,12 | 151,68 |  |
| 54-4г | Гречка с маслом | 200 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *960* | *36,8* | *26,44* | *131,2* | *891,5* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 134 |  |
| Пром. | Конфета | 50 | 2,9 | 5,9 | 37,5 | 265 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *9,4* | *14,1* | *54* | *442* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 20,1 | 23,4 | 21,5 | 225,7 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *650* | *28,6* | *24,65* | *72,35* | *476,7* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2815** | **95** | **89,19** | **364,8** | **2534,3** |  |
|  | ***3-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *255* | *6,4* | *7,5* | *40,6* | *255* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,4 | 300,6 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *550* | *23,9* | *32,7* | *32,7* | *520* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-33с | Солянка | 250 | 11,3 | 11,5 | 3,8 | 164,8 |  |
| 54-2р | Котлета рыбная (горбуша) | 110 | 19,25 | 7,26 | 9,35 | 179,96 |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 6,9 | 26,4 | 185,9 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *960* | *44,15* | *27,11* | *104,1* | *846,9* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *360* | *11,4* | *7,1* | *52,7* | *321,4* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 120 | 20,3 | 19,7 | 4,8 | 278,4 |  |
| 54-4г | Рис с маслом | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 271,3 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *720* | *33,7* | *27,35* | *104,4* | *800,7* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **119,55** | **101,8** | **334,5** | **2744** |  |
|  | ***4-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 5,8 | 14,2 | 157 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *250* | *6,1* | *5,8* | *20,7* | *183,8* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка творожная | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,6 | 405 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,4 | 47 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *555* | *42,8* | *19,1* | *75* | *648,9* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-7с | Суп с лапшой | 250 | 6,45 | 3,47 | 23,12 | 149,5 |  |
| 54-5 м | Котлета куриная | 110 | 21,12 | 4,6 | 14,8 | 185,38 |  |
| 54-4г | Гречка с маслом | 200 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *960* | *46,7* | *17,79* | *129,6* | *867,5* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |  |
| Пром. | Конфета | 50 | 2,9 | 16 | 29,2 | 265 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *8,7* | *21,4* | *60,6* | *470* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 100 | 13,7 | 12,2 | 6,8 | 191,3 |  |
| 54-1 г | Макароны с маслом | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *700* | *27,05* | *19,55* | *85,95* | *626,4* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **131,35** | **83,64** | **371,9** | **2796,6** |  |
|  | ***5-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *255* | *2,9* | *4,6* | *36* | *196,9* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-19к | Суп молочный | 250 | 6,8 | 5,6 | 22,3 | 167,7 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |  |
| 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,4 | 41,4 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *600* | *16,9* | *17,3* | *57,2* | *452,1* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-2с | Борщ со сметаной | 250 | 5,87 | 6,2 | 12,65 | 137,95 |  |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 31,5 | 397,5 |  |
| 54-1хн | Компот | 200 | 0,5 | 0 | 19,9 | 81 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за обед:* | *900* | *37,42* | *30,45* | *93* | *762,4* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 60 | 4,9 | 2,7 | 42,2 | 172,9 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,8 | 47 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *360* | *11,10* | *8,10* | *70,40* | *321,70* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-11м | Плов из говядины | 250 | 19,1 | 18,4 | 48,3 | 435,4 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *650* | *24,98* | *19,32* | *83,11* | *604,9* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **93,30** | **79,77** | **339,7** | **2337,9** |  |
|  | ***6-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 147 |  |
| 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *280* | *7,6* | *12,8* | *21,1* | *230,4* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-27к | Каша манная | 250 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,9 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *605* | *14,6* | *15,5* | *80,9* | *521,8* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-27с | Суп картофельный с рыбой | 250 | 7,3 | 8,4 | 15,6 | 168,25 |  |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 250 | 27,6 | 27,4 | 16,5 | 424,3 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за обед:* | *900* | *41,58* | *36,92* | *80,61* | *827,2* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |  |
| Пром. | Пряник | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,9 | 168 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *8,2* | *6,8* | *70,3* | *373* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 110 | 16,4 | 14,2 | 10 | 234,2 |  |
| 54-1 г | Макароны с маслом | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *710* | *29,75* | *21,55* | *89,15* | *669,3* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **101,73** | **93,57** | **339** | **2352** |  |
|  | ***7-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| 7 | Бутерброд горячий с сыром | 50 | 5,6 | 8,5 | 14,2 | 156 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *250* | *5,9* | *8,5* | *20,9* | *183,9* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-29к | Каша геркулесовая | 250 | 10,2 | 14 | 40,5 | 328,8 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 5,8 | 14,2 | 157 |  |
| 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *600* | *20,8* | *22,9* | *74,1* | *614,8* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-6с | Суп с клецками | 250 | 5,77 | 4,1 | 14,25 | 116,9 |  |
| 54-8р | Рыба запеченая в соусе | 120 | 15,8 | 9 | 3,5 | 158 |  |
| 54-6г | Рис с маслом | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 271,3 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за обед:* | *970* | *33,42* | *20,55* | *115,6* | *784,1* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 134 |  |
| Пром. | Печенье | 50 | 3,7 | 5,9 | 37,4 | 209 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *10,2* | *14,1* | *53,9* | *386* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-22м | Рагу из курицы | 250 | 26,1 | 8,8 | 22 | 271,8 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *650* | *31,98* | *9,72* | *56,81* | *441,3* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **102,3** | **75,77** | **321,3** | **2410,1** |  |
|  | ***8-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| 7 | Бутерброд горячий с сыром | 50 | 5,6 | 8,5 | 14,2 | 156 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *250* | *5,9* | *8,5* | *20,9* | *183,9* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  | | | | |  |
| 54-27к | Каша манная | 250 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,9 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |  |
| 54-4гн | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,4 | 41,4 |  |
|  | *Итого за завтрак:* |  | *14,5* | *17* | *63,9* | *467,2* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-18с | Свекольник | 250 | 2,25 | 5,35 | 13,32 | 110,37 |  |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 250 | 21 | 10,3 | 13 | 228,6 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за обед:* | *900* | *30,2* | *16,7* | *75,47* | *576,9* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 94 | 272,3 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *360* | *15,6* | *8,5* | *111,3* | *455,3* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-11р | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 120 | 15,48 | 4,8 | 7,32 | 134,64 |  |
| 54-6г | Рис с маслом | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 271,3 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *720* | *26,26* | *12,12* | *90,83* | *575,4* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **92,46** | **62,82** | **362,4** | **2258,7** |  |
|  | ***9-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 147 |  |
| 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *280* | *7,6* | *12,8* | *21,1* | *230,4* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  | | | | |  |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6,3 | 7,3 | 30,1 | 211,1 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 8,5 | 29,3 | 169 |  |
| 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,4 | 41,4 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *605* | *13,1* | *19* | *80,1* | *507,5* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-32с | Уха по-ростовски | 250 | 7,8 | 3,7 | 12,4 | 114,1 |  |
| 54-7м | Шницель из говядины | 110 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |  |
| 54-1 г | Макароны с маслом | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 126,7 |  |
|  | *Итого за обед:* | *920* | *35,38* | *24,42* | *117* | *832,5* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,4 | 6,4 | 21,6 | 158 |  |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,05 | 39,9 | 163 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,4 | 43 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *6,2* | *6,45* | *61,5* | *321* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-22м | Рагу из курицы | 250 | 26,1 | 8,8 | 22 | 271,8 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 205 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *610* | *32,25* | *9,65* | *57,45* | *522,8* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **94,53** | **72,32** | **337,2** | **2414,2** |  |
|  | ***10-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 5,8 | 14,2 | 157 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *250* | *6,2* | *5,8* | *20,9* | *184,9* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  | | | | |  |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,4 | 300,6 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *550* | *24* | *32,7* | *33,4* | *528,5* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-7с | Суп с лапшой | 250 | 6,45 | 3,47 | 23,12 | 149,5 |  |
| 54-6г | Рис с маслом | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 271,3 |  |
| 54-2р | Котлета рыбная (горбуша) | 110 | 19,25 | 7,26 | 9,35 | 19,96 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,9 | 0,7 | 25,5 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *920* | *37,55* | *18,18* | *130,3* | *757* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисель | 200 | 0,14 | 0,1 | 39,8 | 150 |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8,8 | 10,4 | 30,3 | 185,7 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *9,74* | *10,7* | *77,5* | *370,2* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 110 | 15,1 | 16,4 | 4 | 232 |  |
| 310 | Картофель отварной с маслом | 200 | 5 | 6,54 | 28,6 | 189,2 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *710* | *25,98* | *23,86* | *82,81* | *669* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **103,47** | **91,24** | **344,9** | **2509,5** |  |
|  | ***11-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 147 |  |
| 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *280* | *7,6* | *12,8* | *21,1* | *230,4* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  | | | | |  |
| 54-29к | Каша геркулесовая | 250 | 10,2 | 14 | 40,5 | 328,8 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *605* | *18,3* | *22,4* | *90,5* | *641,2* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 90 | 0,52 | 0,07 | 1,5 | 8,47 |  |
| 54-9с | Суп фасолевый | 250 | 7,6 | 7,2 | 15,8 | 159,4 |  |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 18,9 | 16,5 | 32,1 | 320 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *890* | *32,92* | *24,67* | *110,5* | *784,9* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 |  |
| Пром. | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40,6 | 171 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *12,5* | *8* | *55,7* | *350* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-16м | Тефтели из говядины паровые | 110 | 11,6 | 14,2 | 10 | 234,2 |  |
| 54-1 г | Макароны с маслом | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,9 | 0,7 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *710* | *24,95* | *21,55* | *104,6* | *747,6* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **96,27** | **89,42** | **382,4** | **2754,1** |  |
|  | ***12-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *255* | *2,9* | *4,6* | *36* | *196,9* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  | | | | |  |
| 54-1т | Запеканка творожная | 200 | 12,8 | 13,7 | 21,7 | 301,2 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |  |
| 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *550* | *23,3* | *25,3* | *54,6* | *578,7* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-3с | Рассольник ленинградский | 250 | 5,92 | 7,25 | 17,02 | 156,9 |  |
| 54-14р | Котлета любительская рыбная | 100 | 12,9 | 4,8 | 7,32 | 134,64 |  |
| 54-4г | Гречка с маслом | 200 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *950* | *39,22* | *21,9* | *136,9* | *919,3* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 21,6 | 158 |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 4 | 9 | 40,2 | 200,1 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *360* | *10,6* | *14,2* | *69,2* | *392,6* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 14,4 | 14,2 | 17,2 | 318 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *650* | *22,63* | *15,52* | *67,41* | *565,8* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **98,65** | **81,52** | **364,1** | **2653,3** |  |
|  | ***13-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 147 |  |
| 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *280* | *7,6* | *12,8* | *21,1* | *230,4* |  |
|  | **2-ой завтрак** |  | | | | |  |
| 54-6к | Каша пшённая | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 |  |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |  |
| 54-4гн | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *605* | *11,6* | *12,8* | *81,9* | *493,5* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-11 с | Суп крестьянский с крупой | 250 | 6,17 | 7,22 | 14,07 | 146,1 |  |
| 54-11м | Плов из говядины | 250 | 15,3 | 14,7 | 48,3 | 435,4 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *900* | *27,5* | *23,44* | *126,3* | *894,5* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |  |
| Пром. | Печенье | 50 | 2,9 | 16 | 29,2 | 265 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *9,2* | *21,2* | *58,9* | *466* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 250 | 21 | 12,3 | 13 | 228,6 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 4,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *650* | *26,5* | *13,55* | *63,85* | *479,6* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **82,4** | **83,79** | **352** | **2564** |  |
|  | ***14-й день*** | | | | | |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | |  |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 5,8 | 14,2 | 157 |  |
|  | Итого за завтрак: | 250 | 6,2 | 5,8 | 20,9 | 184,9 |  |
|  | **2-ой завтрак** |  | | | | |  |
| 54-25к | Каша рисовая | 250 | 10,4 | 12,8 | 47 | 343,6 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,9 | 5,8 | 14,2 | 157 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 |  |
|  | *Итого за завтрак:* | *600* | *17,3* | *18,8* | *75,1* | *561,9* |  |
|  | **Обед** |  | | | | |  |
| 54-3з | Помидор свежий | 100 | 1,05 | 0,15 | 3,45 | 19,2 |  |
| 54-19 | Борщ с фасолью | 250 | 8,47 | 5,72 | 18 | 157,37 |  |
| 54-22м | Рагу из курицы | 250 | 26,1 | 8,8 | 22 | 271,8 |  |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за обед:* | *900* | *43,87* | *15,97* | *104,6* | *745,4* |  |
|  | **Полдник** |  | | | | |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 6,4 | 7 | 136 |  |
| Пром. | Пряник | 50 | 2,4 | 5,9 | 38,9 | 168 |  |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 |  |
|  | *Итого за полдник:* | *350* | *9* | *12,5* | *53,3* | *338,5* |  |
|  | **Ужин** |  | | | | |  |
| 54-2з | Огурец св/сол | 100 | 0,78 | 0,22 | 2,81 | 15,97 |  |
| 54-7р | Рыба запеченая в молоке | 120 | 10,4 | 9 | 3,5 | 158 |  |
| 54-4г | Гречка с маслом | 200 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,25 | 1,1 | 40,9 | 205 |  |
|  | *Итого за ужин:* | *720* | *29,73* | *18,72* | *101,7* | *717,4* |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **106,1** | **71,79** | **355,6** | **2548** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ :** |  | **1421,89** | **1166** | **4952** | **35620** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ под ред. М.П. Могилевского-М.:ДеЛи принт, 20007. | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания или иными режимами иными режимами функционирования. Новосибирск - 2022 | | | | | | | |