

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 14мог                         | Масло сливочное                             | 10              | 0,05                 | 8,20         | 0,10          | 75,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,06        | 0,10         | 1,20                      | 1,90           | 0,00          | 0,02         |
| 255шк                         | Каша ячневая вязкая                         | 250/10          | 17,90                | 14,25        | 41,63         | 339,00                        | 0,15          | 1,75         | 0,10        | 0,95         | 208,75                    | 313,25         | 46,50         | 1,15         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66         | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                               | 100             | 0,40                 | 0,00         | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| 494шк                         | Чай с сахаром, лимоном                      | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00         | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>23,05</b>         | <b>22,85</b> | <b>96,33</b>  | <b>663,00</b>                 | <b>0,25</b>   | <b>14,55</b> | <b>0,16</b> | <b>1,91</b>  | <b>252,15</b>             | <b>369,15</b>  | <b>65,90</b>  | <b>4,43</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 17шк                          | Салат из свежих огурцов масло растит.       | 100             | 0,67                 | 10,50        | 2,00          | 102,00                        | 0,03          | 5,00         | 0,00        | 4,50         | 18,00                     | 33,00          | 13,00         | 0,50         |
| 128шк                         | Борщ из свежей капусты с картофелем         | 250             | 1,83                 | 5,00         | 10,65         | 95,00                         | 0,05          | 10,30        | 0,00        | 2,40         | 134,50                    | 223,00         | 26,25         | 1,20         |
| ту/331мог                     | Котлеты из мяса индейки соус сметан с томат | 70/50           | 19,46                | 8,31         | 41,10         | 303,00                        | 0,01          | 0,44         | 0,04        | 0,09         | 327,04                    | 212,76         | 4,62          | 0,14         |
| 429шк                         | Картофельное пюре                           | 180             | 3,84                 | 7,92         | 19,68         | 165,60                        | 0,16          | 6,12         | 0,06        | 0,18         | 46,80                     | 102,60         | 34,20         | 1,26         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                                 | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,84         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 112шк                         | банан свежий                                | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| 512шк                         | Компот из кураги                            | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>31,56</b>         | <b>32,95</b> | <b>134,57</b> | <b>947,00</b>                 | <b>0,39</b>   | <b>32,66</b> | <b>0,10</b> | <b>8,41</b>  | <b>565,34</b>             | <b>700,16</b>  | <b>151,27</b> | <b>6,64</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 22шк                          | Салат из свежих помидор                     | 100             | 1,00                 | 7,10         | 31,50         | 110,00                        | 0,04          | 16,50        | 0,00        | 5,00         | 1,30                      | 24,00          | 32,40         | 0,80         |
| ттк/330мог                    | Фрикадельки мясные соус сметанный           | 70/50           | 11,58                | 14,53        | 11,96         | 224,94                        | 0,30          | 9,90         | 0,00        | 1,30         | 218,60                    | 378,26         | 13,20         | 0,40         |
| 291шк                         | Макаронные изделия отварные                 | 180             | 6,38                 | 1,00         | 22,40         | 193,90                        | 0,08          | 0,03         | 0,00        | 1,19         | 8,44                      | 52,88          | 11,97         | 1,16         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                                 | 45              | 2,97                 | 0,54         | 15,03         | 78,30                         | 0,08          | 0,00         | 0,00        | 0,63         | 15,75                     | 71,10          | 21,15         | 1,76         |
| 493шк                         | чай с сахаром                               | 200/15          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 60,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 11,00                     | 3,00           | 1,00          | 0,30         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>22,03</b>         | <b>23,17</b> | <b>95,89</b>  | <b>667,14</b>                 | <b>0,50</b>   | <b>26,43</b> | <b>0,00</b> | <b>8,12</b>  | <b>255,09</b>             | <b>529,24</b>  | <b>79,72</b>  | <b>4,42</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 456мог                        | Коржик молочный                             | 85              | 7,89                 | 7,70         | 50,10         | 297,60                        | 0,04          | 0,01         | 0,03        | 0,20         | 53,27                     | 36,83          | 22,81         | 0,18         |
| 516шк                         | Ряженка                                     | 200             | 5,60                 | 6,40         | 7,60          | 110,00                        | 0,18          | 0,19         | 0,07        | 0,80         | 74,60                     | 168,90         | 24,50         | 0,77         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>13,49</b>         | <b>14,10</b> | <b>57,70</b>  | <b>407,60</b>                 | <b>0,22</b>   | <b>0,20</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,00</b>  | <b>127,87</b>             | <b>205,73</b>  | <b>47,31</b>  | <b>0,95</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>      |   |                 | <b>90,13</b>         | <b>93,07</b> | <b>384,49</b> | <b>2684,74</b>                | <b>1,36</b>   | <b>73,84</b> | <b>0,36</b> | <b>19,44</b> | <b>1200,45</b>            | <b>1804,28</b> | <b>344,20</b> | <b>16,44</b> |

Меню: 2 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |                                    |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С             | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                    |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 222мог/517шк                  | Пудинг из творога с йогуртом       | 150/50          | 15,80                | 19,87        | 44,65         | 408,59                        | 0,12          | 0,73          | 0,10        | 0,60         | 0,27                      | 0,30           | 0,11          | 1,26         |
| 379мог                        | Кофейный напиток с молоком         | 200             | 3,60                 | 2,70         | 28,30         | 151,80                        | 0,08          | 1,80          | 0,01        | 0,02         | 31,40                     | 111,00         | 24,00         | 0,92         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,30                 | 0,20         | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00          | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 112шк                         | Апельсин свежий                    | 100             | 0,90                 | 0,20         | 8,10          | 43,00                         | 0,04          | 60,00         | 0,00        | 0,20         | 34,00                     | 23,00          | 13,00         | 0,30         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |                                    |                 | <b>22,60</b>         | <b>22,97</b> | <b>95,85</b>  | <b>673,89</b>                 | <b>0,27</b>   | <b>62,53</b>  | <b>0,11</b> | <b>1,15</b>  | <b>71,67</b>              | <b>153,80</b>  | <b>41,31</b>  | <b>2,81</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                    |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 1бшк                          | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100             | 4,00                 | 12,33        | 4,17          | 143,33                        | 0,03          | 13,50         | 0,02        | 2,80         | 33,00                     | 57,00          | 12,00         | 1,00         |
| 142шк                         | Щи из свежей капусты               | 250             | 1,75                 | 4,94         | 7,78          | 83,00                         | 0,06          | 18,48         | 0,00        | 2,38         | 34,00                     | 47,50          | 22,25         | 0,80         |
| 265мог/ту                     | Плов из свинины                    | 50/150          | 20,10                | 14,80        | 46,80         | 398,00                        | 0,02          | 2,71          | 0,02        | 1,00         | 388,40                    | 376,80         | 1,60          | 0,84         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                     | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00          | 0,00        | 0,66         | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 112шк                         | Груша свежая                       | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00          | 0,00        | 0,40         | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| 388мог                        | Напиток из шиповника               | 200             | 0,70                 | 0,00         | 35,30         | 143,80                        | 0,20          | 19,71         | 0,10        | 0,20         | 312,00                    | 343,65         | 26,80         | 0,20         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |                                    |                 | <b>31,55</b>         | <b>32,77</b> | <b>133,95</b> | <b>956,13</b>                 | <b>0,40</b>   | <b>59,40</b>  | <b>0,14</b> | <b>7,44</b>  | <b>798,40</b>             | <b>879,95</b>  | <b>83,05</b>  | <b>5,80</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |                                    |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 204мог                        | Макароны отварные с сыром          | 250             | 16,40                | 14,40        | 57,40         | 408,00                        | 0,08          | 1,20          | 0,07        | 1,00         | 209,30                    | 168,00         | 12,30         | 1,10         |
| 6мог                          | Бутерброд с полукопченой колбасой  | 20/30           | 5,70                 | 9,40         | 14,20         | 164,00                        | 0,10          | 0,80          | 0,00        | 0,20         | 8,60                      | 329,40         | 1,70          | 1,00         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                      | 100             | 0,40                 | 0,00         | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00         | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| 493шк                         | чай с сахаром                      | 200/15          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 60,00                         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,00                     | 3,00           | 1,00          | 0,30         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%</b> |                                    |                 | <b>22,60</b>         | <b>23,80</b> | <b>96,40</b>  | <b>679,00</b>                 | <b>0,21</b>   | <b>12,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>1,40</b>  | <b>244,90</b>             | <b>511,40</b>  | <b>24,00</b>  | <b>4,60</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |                                    |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 418мог                        | Слойка дрожжевая с повидлом        | 75              | 10,90                | 12,10        | 46,70         | 209,80                        | 0,00          | 0,31          | 0,09        | 1,09         | 12,24                     | 253,00         | 1,70          | 0,10         |
| 386нап.                       | молочный продукт "Снежок"          | 220             | 2,90                 | 2,50         | 11,00         | 195,30                        | 0,04          | 0,80          | 0,22        | 0,91         | 74,60                     | 19,80          | 0,74          | 0,82         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |                                    |                 | <b>13,80</b>         | <b>14,60</b> | <b>57,70</b>  | <b>405,10</b>                 | <b>0,04</b>   | <b>1,11</b>   | <b>0,31</b> | <b>2,00</b>  | <b>86,84</b>              | <b>272,80</b>  | <b>2,44</b>   | <b>0,92</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>      |                                    |                 | <b>90,55</b>         | <b>94,14</b> | <b>383,90</b> | <b>2714,12</b>                | <b>0,92</b>   | <b>135,04</b> | <b>0,63</b> | <b>11,99</b> | <b>1201,81</b>            | <b>1817,95</b> | <b>150,80</b> | <b>14,13</b> |

Меню: 3 день

| № рецептуры              | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|--------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                          |                                       |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| ЗАВТРАК                  |                                       |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 1бмог                    | Ветчина                               | 30              | 1,60                 | 2,20          | 9,40          | 93,00                         | 0,01          | 0,92         | 0,00        | 1,12        | 97,80                     | 103,30         | 10,90         | 0,14         |
| 247шк                    | Каша геркулесовая                     | 250/10          | 13,90                | 17,65         | 39,40         | 359,00                        | 0,23          | 1,78         | 0,10        | 1,00        | 193,25                    | 302,00         | 88,75         | 2,13         |
| 108шк                    | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,30                 | 0,20          | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33        | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 112шк                    | Мандарин свежий                       | 100             | 0,80                 | 0,20          | 7,50          | 38,00                         | 0,06          | 38,00        | 0,00        | 0,20        | 35,00                     | 17,00          | 11,00         | 0,10         |
| 496/1шк                  | Какао с молоком                       | 200             | 3,60                 | 3,30          | 25,00         | 144,00                        | 0,04          | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 124,00                    | 110,00         | 27,00         | 0,80         |
| ИТОГО В ЗАВТРАК          |                                       |                 | <b>22,20</b>         | <b>23,55</b>  | <b>96,10</b>  | <b>704,50</b>                 | <b>0,37</b>   | <b>42,00</b> | <b>0,12</b> | <b>2,65</b> | <b>456,05</b>             | <b>551,80</b>  | <b>141,85</b> | <b>3,50</b>  |
| ОБЕД                     |                                       |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 106шк                    | Огурец свежий долькой                 | 50              | 0,40                 | 0,05          | 0,10          | 7,00                          | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,05        | 11,75                     | 21,00          | 7,00          | 0,30         |
| 102мог                   | Суп картофельный гороховый            | 250             | 4,08                 | 8,35          | 5,85          | 163,75                        | 0,01          | 0,25         | 0,01        | 0,24        | 102,63                    | 214,38         | 24,50         | 0,03         |
| ТУ/453шк                 | Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный | 70/50           | 9,10                 | 9,40          | 18,80         | 195,70                        | 0,01          | 0,78         | 0,02        | 0,10        | 138,25                    | 7,70           | 3,75          | 0,19         |
| 237шк                    | Каша рассыпчатая гречневая            | 200             | 14,25                | 13,08         | 61,80         | 367,00                        | 0,28          | 0,00         | 0,05        | 0,82        | 19,00                     | 270,20         | 180,40        | 6,06         |
| 109шк                    | Хлеб ржаной                           | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,84        | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 112шк                    | Груша свежая                          | 100             | 0,40                 | 0,30          | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| 511шк                    | Компот из черной смородины            | 200             | 0,30                 | 0,10          | 17,20         | 71,00                         | 0,01          | 24,00        | 0,00        | 0,00        | 11,00                     | 10,00          | 9,00          | 0,40         |
| ИТОГО В ОБЕД             |                                       |                 | <b>32,49</b>         | <b>32,00</b>  | <b>134,09</b> | <b>955,85</b>                 | <b>0,45</b>   | <b>35,03</b> | <b>0,08</b> | <b>2,45</b> | <b>322,63</b>             | <b>634,08</b>  | <b>264,85</b> | <b>11,62</b> |
| ПОЛДНИК 20-25%           |                                       |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 300шк                    | Яйцо отварное                         | 40              | 5,10                 | 4,60          | 0,30          | 33,00                         | 0,03          | 0,00         | 0,10        | 0,20        | 22,00                     | 77,00          | 5,00          | 1,00         |
| 108шк                    | Хлеб пшеничный                        | 45              | 3,40                 | 0,30          | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,63        | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 407шк/ту                 | Рагу из цыпленка                      | 50/200          | 30,30                | 24,80         | 23,50         | 437,60                        | 0,15          | 7,26         | 0,10        | 0,24        | 126,67                    | 121,94         | 2,74          | 2,72         |
| 112шк                    | Яблоко свежее                         | 100             | 0,40                 | 0,00          | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| 495шк                    | Чай с молоком                         | 200/15          | 1,50                 | 1,30          | 15,90         | 61,00                         | 0,04          | 1,30         | 0,01        | 0,00        | 127,00                    | 93,00          | 15,00         | 0,40         |
| ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%   |                                       |                 | <b>40,70</b>         | <b>31,00</b>  | <b>71,70</b>  | <b>683,60</b>                 | <b>0,30</b>   | <b>18,56</b> | <b>0,21</b> | <b>1,27</b> | <b>307,42</b>             | <b>374,04</b>  | <b>38,04</b>  | <b>8,08</b>  |
| ПОЛДНИК 15%              |                                       |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 452мог                   | Печенье " Ленинградское"              | 75              | 11,75                | 14,00         | 40,60         | 289,00                        | 0,07          | 0,90         | 0,03        | 0,26        | 10,60                     | 165,40         | 2,23          | 1,15         |
| 389 мог                  | Сок фруктовый                         | 200             | 1,40                 | 0,00          | 17,80         | 116,80                        | 0,09          | 0,07         | 0,00        | 0,98        | 119,80                    | 153,30         | 0,28          | 0,31         |
| ИТОГО В ПОЛДНИК 15%      |                                       |                 | <b>13,15</b>         | <b>14,00</b>  | <b>58,40</b>  | <b>405,80</b>                 | <b>0,16</b>   | <b>0,97</b>  | <b>0,03</b> | <b>1,24</b> | <b>130,40</b>             | <b>318,70</b>  | <b>2,51</b>   | <b>1,46</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b> |                                       |                 | <b>108,54</b>        | <b>100,55</b> | <b>360,29</b> | <b>2749,75</b>                | <b>1,29</b>   | <b>96,56</b> | <b>0,44</b> | <b>7,61</b> | <b>1216,50</b>            | <b>1878,62</b> | <b>447,25</b> | <b>24,66</b> |

Меню: 4 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 14мог                         | Масло сливочное                           | 10              | 0,10                 | 8,20         | 0,10          | 75,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,06        | 0,10         | 1,20                      | 1,90           | 0,00          | 0,02         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 181мог                        | Каша манная молочная с сахаром            | 250/10          | 13,68                | 12,78        | 44,43         | 309,25                        | 0,04          | 1,23         | 0,03        | 0,20         | 105,25                    | 66,63          | 21,13         | 1,20         |
| 449мог                        | Полоска песочная с повидлом               | 50              | 6,20                 | 2,40         | 25,40         | 183,00                        | 0,06          | 25,00        | 0,00        | 0,70         | 14,00                     | 26,00          | 20,00         | 0,90         |
| 494шк                         | Чай с сахаром, лимоном                    | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00         | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>22,06</b>         | <b>23,74</b> | <b>95,15</b>  | <b>680,45</b>                 | <b>0,15</b>   | <b>29,03</b> | <b>0,09</b> | <b>1,42</b>  | <b>145,15</b>             | <b>145,93</b>  | <b>57,23</b>  | <b>3,69</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 7бшк                          | Винегрет овощной                          | 100             | 1,30                 | 10,80        | 6,80          | 130,00                        | 0,04          | 8,40         | 0,00        | 4,60         | 23,00                     | 40,00          | 18,00         | 0,80         |
| 149шк/ту                      | Суп картофельный с фрикадельками из говяд | 250/20          | 4,92                 | 4,80         | 4,00          | 138,75                        | 0,13          | 11,08        | 0,00        | 1,28         | 16,25                     | 71,00          | 29,25         | 1,10         |
| ту/330мог                     | Шницель мясной с соусом сметанным         | 75/30           | 10,41                | 8,40         | 11,91         | 164,00                        | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,06         | 92,72                     | 314,82         | 1,44          | 0,03         |
| 126мог                        | Картофель отварной с луком                | 180             | 8,84                 | 7,92         | 42,38         | 195,00                        | 0,16          | 6,12         | 0,06        | 0,18         | 246,80                    | 182,60         | 34,20         | 1,26         |
| 109шк                         | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66         | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 112шк                         | Банан свежий                              | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| 512шк                         | Компот из изюма                           | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,00         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>31,87</b>         | <b>32,82</b> | <b>135,79</b> | <b>945,75</b>                 | <b>0,45</b>   | <b>36,42</b> | <b>0,08</b> | <b>7,18</b>  | <b>408,77</b>             | <b>681,42</b>  | <b>136,29</b> | <b>4,45</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 537шк                         | Оладьи на молоке с джемом                 | 120/30          | 9,70                 | 14,40        | 53,75         | 400,50                        | 0,12          | 5,81         | 0,08        | 0,19         | 78,14                     | 268,55         | 2,19          | 2,17         |
| табл                          | Мини рулетик 1/35                         | 35              | 11,40                | 8,70         | 25,70         | 168,00                        | 0,08          | 0,00         | 0,00        | 2,40         | 111,00                    | 281,00         | 9,00          | 0,80         |
| 389 мог                       | Сок фруктовый                             | 200             | 1,40                 | 0,00         | 15,80         | 116,80                        | 0,09          | 0,07         | 0,00        | 0,98         | 119,80                    | 153,30         | 0,28          | 0,31         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>22,50</b>         | <b>23,10</b> | <b>95,25</b>  | <b>685,30</b>                 | <b>0,29</b>   | <b>5,88</b>  | <b>0,08</b> | <b>3,57</b>  | <b>308,94</b>             | <b>702,85</b>  | <b>11,47</b>  | <b>3,28</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 429мог                        | Булочка " Веснушка"                       | 100             | 8,07                 | 10,73        | 50,45         | 308,13                        | 0,13          | 0,00         | 6,00        | 0,32         | 22,60                     | 78,40          | 30,40         | 1,47         |
| 51бшк                         | Кефир                                     | 200             | 5,80                 | 2,50         | 7,40          | 98,00                         | 0,08          | 1,40         | 0,04        | 0,00         | 240,00                    | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>13,87</b>         | <b>13,23</b> | <b>57,85</b>  | <b>406,13</b>                 | <b>0,21</b>   | <b>1,40</b>  | <b>6,04</b> | <b>0,32</b>  | <b>262,60</b>             | <b>258,40</b>  | <b>58,40</b>  | <b>1,67</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>      |   |                 | <b>90,30</b>         | <b>92,89</b> | <b>384,04</b> | <b>2717,63</b>                | <b>1,10</b>   | <b>72,73</b> | <b>6,29</b> | <b>12,49</b> | <b>1125,46</b>            | <b>1788,60</b> | <b>263,39</b> | <b>13,09</b> |

Меню: 5 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |  |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 14мог                         | Масло сливочное                            | 15              | 0,15                 | 9,30         | 0,15          | 112,50                        | 0,00          | 0,00         | 0,09        | 0,15        | 1,80                      | 2,85           | 0,00          | 0,30         |
| 278/331/тгк                   | Тефтели мясные, соус сметан.с томат        | 60/50           | 8,68                 | 10,66        | 9,86          | 178,50                        | 0,01          | 0,40         | 0,03        | 0,34        | 82,60                     | 46,90          | 8,80          | 0,40         |
| 291шк                         | Макаронные изделия отварные                | 180             | 8,38                 | 1,00         | 40,42         | 173,90                        | 0,08          | 0,03         | 0,00        | 1,19        | 8,44                      | 52,88          | 11,97         | 1,16         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                             | 45              | 3,40                 | 0,30         | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,63        | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 499/2шк                       | Какао с молоком сгущенным                  | 200             | 2,20                 | 2,20         | 22,40         | 118,00                        | 0,02          | 0,20         | 0,01        | 0,00        | 62,00                     | 71,00          | 23,00         | 1,00         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |  |                 | <b>22,81</b>         | <b>23,46</b> | <b>95,03</b>  | <b>687,90</b>                 | <b>0,16</b>   | <b>0,63</b>  | <b>0,13</b> | <b>2,31</b> | <b>170,59</b>             | <b>244,73</b>  | <b>50,07</b>  | <b>4,62</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 45мог                         | Салат из белокачанной капусты              | 100             | 1,33                 | 4,65         | 9,80          | 86,00                         | 0,00          | 7,80         | 0,08        | 0,08        | 34,94                     | 120,85         | 7,83          | 0,55         |
| 158шк                         | Суп с макаронными изделиями и картофелем   | 250             | 2,65                 | 2,78         | 24,23         | 132,50                        | 0,10          | 8,25         | 0,00        | 1,38        | 15,25                     | 63,50          | 24,00         | 0,95         |
| 330/тгк                       | Котлетка нежная куриная с сыром, соус смет | 70/50           | 6,70                 | 12,90        | 19,50         | 219,80                        | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,06        | 312,72                    | 374,82         | 1,44          | 0,03         |
| 414шк                         | Рис отварной                               | 200             | 14,92                | 11,63        | 32,25         | 272,80                        | 0,04          | 0,00         | 0,07        | 0,36        | 6,38                      | 88,50          | 28,50         | 0,75         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                                | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,84        | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 389мог                        | Сок фруктовый                              | 200             | 1,40                 | 0,00         | 27,80         | 116,80                        | 0,02          | 2,88         | 0,11        | 0,51        | 29,80                     | 127,30         | 0,14          | 0,92         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |  |                 | <b>30,96</b>         | <b>32,68</b> | <b>133,62</b> | <b>932,30</b>                 | <b>0,28</b>   | <b>18,95</b> | <b>0,28</b> | <b>3,23</b> | <b>420,09</b>             | <b>869,77</b>  | <b>90,11</b>  | <b>5,54</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 7мог                          | Бутерброд горячий с сыром                  | 5/15/30         | 5,60                 | 16,50        | 29,80         | 187,00                        | 0,09          | 6,20         | 0,02        | 0,78        | 124,60                    | 111,70         | 9,20          | 0,91         |
| 223 мог                       | Запеканка творожная, соус шоколадный       | 100/100         | 16,00                | 6,53         | 32,70         | 303,00                        | 0,03          | 1,70         | 0,00        | 0,08        | 58,40                     | 91,05          | 36,50         | 0,01         |
| 348мог                        | Компот из кураги                           | 200             | 1,04                 | 0,00         | 34,00         | 140,20                        | 0,01          | 0,29         | 0,19        | 0,11        | 92,20                     | 140,30         | 0,74          | 0,20         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |  |                 | <b>22,64</b>         | <b>23,03</b> | <b>96,50</b>  | <b>679,60</b>                 | <b>0,13</b>   | <b>8,19</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,97</b> | <b>275,20</b>             | <b>343,05</b>  | <b>46,44</b>  | <b>1,12</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 456мог                        | Коржик молочный                            | 75              | 8,20                 | 7,35         | 49,44         | 297,75                        | 0,04          | 0,02         | 0,03        | 0,18        | 47,00                     | 42,50          | 20,13         | 0,16         |
| 516шк                         | ряженка                                    | 200             | 5,60                 | 6,40         | 7,60          | 110,00                        | 0,18          | 0,19         | 0,07        | 0,80        | 74,60                     | 168,90         | 24,50         | 0,77         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |  |                 | <b>13,80</b>         | <b>13,75</b> | <b>57,04</b>  | <b>407,75</b>                 | <b>0,22</b>   | <b>0,21</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,98</b> | <b>121,60</b>             | <b>211,40</b>  | <b>44,63</b>  | <b>0,93</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>      |  |                 | <b>90,21</b>         | <b>92,92</b> | <b>382,19</b> | <b>2707,55</b>                | <b>0,79</b>   | <b>27,98</b> | <b>0,72</b> | <b>7,49</b> | <b>987,48</b>             | <b>1668,95</b> | <b>231,25</b> | <b>12,21</b> |

Меню: 6 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 101лапш                       | Горошек зеленый консервированный        | 30              | 0,54                 | 2,40         | 2,64          | 35,40                         | 0,04          | 3,00         | 0,00        | 0,06        | 6,00                      | 18,60          | 6,30          | 0,21         |
| 210мог                        | Омлет натуральный                       | 200             | 17,13                | 19,79        | 38,20         | 362,00                        | 0,04          | 0,32         | 0,00        | 0,92        | 102,10                    | 111,70         | 14,60         | 0,09         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                          | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 493шк                         | Чай с сахаром                           | 200/15          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 60,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,00                     | 3,00           | 1,00          | 0,30         |
| 112шк                         | Груша свежая                            | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>22,77</b>         | <b>22,89</b> | <b>95,74</b>  | <b>679,80</b>                 | <b>0,17</b>   | <b>8,32</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,04</b> | <b>150,10</b>             | <b>188,30</b>  | <b>42,30</b>  | <b>3,56</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 68лапш                        | Салат столичный с индейкой              | 100             | 15,50                | 6,45         | 28,45         | 303,90                        | 0,15          | 32,00        | 0,05        | 1,17        | 84,97                     | 488,20         | 58,10         | 3,50         |
| 142шк                         | Щи из свежей капусты                    | 250             | 1,75                 | 4,94         | 7,78          | 83,00                         | 0,08          | 18,48        | 0,00        | 2,38        | 34,00                     | 80,00          | 22,25         | 0,80         |
| 234/330мог/гтк                | Котлета рыбная соус сметанный           | 70/50           | 7,46                 | 12,77        | 13,84         | 200,00                        | 0,09          | 1,92         | 0,03        | 0,88        | 460,10                    | 342,25         | 19,10         | 1,42         |
| 429шк                         | Картофельное пюре                       | 180             | 3,84                 | 7,92         | 39,68         | 165,60                        | 0,16          | 6,12         | 0,60        | 0,18        | 46,80                     | 102,60         | 34,20         | 1,26         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                             | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,01          | 26,10                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,22        | 5,25                      | 23,70          | 7,05          | 0,59         |
| 512шк                         | Компот из кураги                        | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,60         |
| 112шк                         | Банан свежий                            | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40        | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>31,34</b>         | <b>32,76</b> | <b>135,86</b> | <b>955,60</b>                 | <b>0,55</b>   | <b>69,32</b> | <b>0,68</b> | <b>5,23</b> | <b>649,12</b>             | <b>1070,75</b> | <b>185,70</b> | <b>8,77</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 15мог                         | Сыр натуральный                         | 15              | 3,80                 | 4,00         | 0,00          | 51,00                         | 0,05          | 1,82         | 0,00        | 0,30        | 14,30                     | 0,33           | 7,30          | 0,70         |
| 14мог                         | Масло сливочное                         | 15              | 0,15                 | 10,30        | 0,15          | 112,50                        | 0,00          | 0,00         | 0,09        | 0,15        | 1,80                      | 2,85           | 0,00          | 0,30         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                          | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 248шк                         | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200/5           | 13,10                | 8,38         | 65,60         | 283,00                        | 0,18          | 1,36         | 0,78        | 0,51        | 135,80                    | 287,20         | 112,20        | 3,44         |
| 389мог                        | Сок фруктовый                           | 200             | 1,00                 | 0,20         | 0,20          | 92,00                         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 7,00                      | 0,00           | 0,00          | 2,80         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>22,65</b>         | <b>23,28</b> | <b>95,55</b>  | <b>679,50</b>                 | <b>0,32</b>   | <b>7,18</b>  | <b>0,87</b> | <b>1,62</b> | <b>170,90</b>             | <b>329,38</b>  | <b>127,90</b> | <b>7,90</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 422мог                        | Булочка ванильная                       | 100             | 10,92                | 11,37        | 35,57         | 349,00                        | 0,07          | 0,10         | 0,08        | 0,70        | 119,00                    | 157,00         | 12,00         | 0,80         |
| 494 шк                        | Чай с сахаром, лимоном                  | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>11,02</b>         | <b>11,37</b> | <b>50,77</b>  | <b>410,00</b>                 | <b>0,07</b>   | <b>2,90</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,70</b> | <b>133,20</b>             | <b>161,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>1,20</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>      |   |                 | <b>87,78</b>         | <b>90,30</b> | <b>377,92</b> | <b>2724,90</b>                | <b>1,11</b>   | <b>87,72</b> | <b>1,63</b> | <b>9,59</b> | <b>1103,32</b>            | <b>1749,43</b> | <b>369,90</b> | <b>21,43</b> |

Меню: 7 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |                                |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 16 мог                        | Ветчина                        | 30              | 6,80                 | 11,30         | 0,00          | 84,00                         | 0,01          | 0,92         | 0,00        | 1,12         | 97,80                     | 103,30         | 10,90         | 0,14         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,30                 | 0,20          | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 256шк                         | каша молочная пшеничная        | 250/10          | 10,83                | 8,78          | 44,88         | 367,25                        | 0,18          | 2,16         | 0,45        | 0,38         | 179,50                    | 273,25         | 62,50         | 2,95         |
| 499/2шк                       | Какао с молоком сгущенным      | 200             | 2,20                 | 2,20          | 26,40         | 118,00                        | 0,02          | 0,20         | 0,01        | 0,00         | 62,00                     | 71,00          | 23,00         | 1,00         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                  | 100             | 0,40                 | 0,40          | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |                                |                 | <b>22,53</b>         | <b>22,88</b>  | <b>95,88</b>  | <b>686,75</b>                 | <b>0,27</b>   | <b>13,28</b> | <b>0,46</b> | <b>2,03</b>  | <b>361,30</b>             | <b>478,05</b>  | <b>109,60</b> | <b>6,62</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 106шк                         | Свежий помидор долькой         | 30              | 0,33                 | 0,06          | 1,14          | 7,20                          | 0,01          | 3,00         | 0,00        | 0,03         | 6,90                      | 12,60          | 4,20          | 0,18         |
| 147шк                         | Суп картофельн. с вермишелькой | 250             | 2,70                 | 19,85         | 36,87         | 111,25                        | 0,10          | 8,25         | 0,00        | 1,38         | 15,25                     | 63,50          | 24,00         | 0,95         |
| 451/453шк                     | Котлета мясная, соус томатный  | 70/30           | 9,59                 | 7,00          | 11,52         | 147,00                        | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,06         | 12,72                     | 64,82          | 1,44          | 0,03         |
| 291шк                         | Рожки отварные                 | 180             | 13,38                | 5,00          | 35,42         | 303,66                        | 0,24          | 0,00         | 0,05        | 0,72         | 17,10                     | 243,18         | 162,36        | 5,40         |
| 112шк                         | Апельсин свежий                | 100             | 0,90                 | 0,10          | 9,50          | 45,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 1,10         | 20,00                     | 34,00          | 16,00         | 0,60         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                    | 60              | 3,96                 | 0,70          | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,84         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 512шк                         | Компот из изюма                | 200             | 0,30                 | 0,00          | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,00         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |                                |                 | <b>31,16</b>         | <b>32,71</b>  | <b>134,59</b> | <b>946,30</b>                 | <b>0,51</b>   | <b>22,07</b> | <b>0,07</b> | <b>4,13</b>  | <b>102,97</b>             | <b>518,90</b>  | <b>239,20</b> | <b>9,50</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |                                |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 76шк                          | Винегрет овощной               | 100             | 1,30                 | 10,80         | 6,80          | 67,00                         | 0,02          | 5,04         | 0,00        | 2,76         | 13,80                     | 24,00          | 10,80         | 0,48         |
| 289мог/ту                     | Рагу из индейки                | 50/200          | 30,80                | 28,30         | 33,10         | 509,60                        | 0,15          | 7,26         | 0,10        | 0,24         | 368,14                    | 412,55         | 2,74          | 2,72         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,30                 | 0,20          | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 493шк                         | Чай с сахаром                  | 200/15          | 0,10                 | 0,00          | 15,00         | 60,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 11,00                     | 3,00           | 1,00          | 0,30         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |                                |                 | <b>34,50</b>         | <b>39,30</b>  | <b>69,70</b>  | <b>707,10</b>                 | <b>0,21</b>   | <b>12,30</b> | <b>0,10</b> | <b>3,33</b>  | <b>398,94</b>             | <b>459,05</b>  | <b>18,74</b>  | <b>3,83</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |                                |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 537шк                         | Оладьи на молоке с джемом      | 120/30          | 7,80                 | 11,10         | 49,70         | 320,80                        | 0,16          | 1,50         | 0,03        | 5,40         | 161,00                    | 219,00         | 26,00         | 1,20         |
| 516шк                         | кефир                          | 200             | 5,80                 | 2,50          | 7,40          | 98,00                         | 0,08          | 1,40         | 0,04        | 0,00         | 240,00                    | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |                                |                 | <b>13,60</b>         | <b>13,60</b>  | <b>57,10</b>  | <b>418,80</b>                 | <b>0,24</b>   | <b>2,90</b>  | <b>0,07</b> | <b>5,40</b>  | <b>401,00</b>             | <b>399,00</b>  | <b>54,00</b>  | <b>1,40</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>      |                                |                 | <b>101,79</b>        | <b>108,49</b> | <b>357,27</b> | <b>2758,95</b>                | <b>1,23</b>   | <b>50,55</b> | <b>0,70</b> | <b>14,89</b> | <b>1264,21</b>            | <b>1855,00</b> | <b>421,54</b> | <b>21,35</b> |

Меню: 8 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |                                      |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С             | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                      |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 112шк                         | Мандарин свежий                      | 100             | 0,80                 | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 0,06          | 38,00         | 0,00        | 0,20         | 35,00                     | 17,00          | 11,00         | 0,10         |
| 181мог                        | Каша манная молочная с сахаром       | 250/10          | 19,68                | 7,78         | 42,43         | 309,25                        | 0,04          | 1,23          | 0,03        | 0,20         | 105,25                    | 66,63          | 21,13         | 1,20         |
| 14мог                         | Масло сливочное                      | 10              | 0,10                 | 8,20         | 0,10          | 75,00                         | 0,02          | 1,96          | 0,32        | 0,18         | 37,84                     | 202,08         | 20,44         | 0,82         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                       | 15              | 1,15                 | 0,10         | 7,40          | 35,00                         | 0,02          | 0,00          | 0,00        | 0,17         | 3,00                      | 9,75           | 2,10          | 0,17         |
| табл                          | мини рулетик 1/35                    | 35              | 1,90                 | 7,20         | 23,70         | 168,00                        | 0,08          | 0,00          | 0,00        | 2,40         | 211,00                    | 281,00         | 9,00          | 0,80         |
| 494шк                         | Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80          | 0,00        | 0,00         | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |                                      |                 | <b>23,73</b>         | <b>23,48</b> | <b>96,33</b>  | <b>686,25</b>                 | <b>0,22</b>   | <b>43,99</b>  | <b>0,35</b> | <b>3,15</b>  | <b>406,29</b>             | <b>580,46</b>  | <b>65,67</b>  | <b>3,49</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                      |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 16шк                          | Салат из редиса с огурцами и яйцом   | 100             | 2,40                 | 7,40         | 2,50          | 86,00                         | 0,03          | 11,20         | 0,03        | 2,23         | 28,60                     | 46,90          | 12,40         | 1,10         |
| 145шк                         | Суп картофельный с фасолью           | 250             | 4,88                 | 5,35         | 2,15          | 148,25                        | 0,14          | 6,25          | 0,00        | 2,84         | 48,20                     | 136,20         | 35,40         | 2,30         |
| 255/332м/ту                   | Печень говяжья " по-строгановски"    | 70/50           | 16,80                | 14,10        | 12,30         | 242,40                        | 0,02          | 1,92          | 0,01        | 0,80         | 122,60                    | 14,68          | 0,82          | 0,87         |
| 414шк                         | Рис отварной                         | 180             | 4,44                 | 5,32         | 40,56         | 245,52                        | 0,04          | 0,00          | 0,07        | 0,45         | 7,10                      | 100,20         | 28,90         | 0,86         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                        | 100             | 0,40                 | 0,40         | 39,80         | 47,00                         | 0,03          | 10,00         | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                          | 60              | 3,96                 | 0,70         | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00          | 0,00        | 0,84         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 511шк                         | Компот из черной смородины           | 200             | 0,30                 | 0,10         | 17,20         | 71,00                         | 0,01          | 24,00         | 0,00        | 0,00         | 11,00                     | 10,00          | 9,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |                                      |                 | <b>33,18</b>         | <b>33,37</b> | <b>134,55</b> | <b>950,20</b>                 | <b>0,38</b>   | <b>53,37</b>  | <b>0,11</b> | <b>7,36</b>  | <b>254,50</b>             | <b>413,78</b>  | <b>123,72</b> | <b>10,07</b> |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |                                      |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 9шк                           | Салат из моркови и яблок             | 100             | 4,90                 | 4,20         | 7,20          | 124,00                        | 0,04          | 5,10          | 0,00        | 4,70         | 29,00                     | 37,00          | 25,00         | 1,10         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,30                 | 0,20         | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00          | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 219мог                        | Сырники из творога с йогуртом 150/30 | 180             | 13,42                | 18,64        | 45,48         | 370,80                        | 0,12          | 0,42          | 0,18        | 0,96         | 396,00                    | 425,00         | 41,00         | 1,20         |
| 389мог                        | Сок фруктовый                        | 200             | 1,40                 | 0,00         | 27,80         | 116,80                        | 0,02          | 2,88          | 0,11        | 0,51         | 29,80                     | 127,30         | 0,14          | 0,92         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |                                      |                 | <b>22,02</b>         | <b>23,04</b> | <b>95,28</b>  | <b>682,10</b>                 | <b>0,21</b>   | <b>8,40</b>   | <b>0,29</b> | <b>6,50</b>  | <b>460,80</b>             | <b>608,80</b>  | <b>70,34</b>  | <b>3,55</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |                                      |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 452мог                        | Печенье " Ленинградское"             | 75              | 10,50                | 11,50        | 46,60         | 286,00                        | 0,07          | 0,90          | 0,03        | 0,26         | 10,60                     | 165,40         | 2,23          | 1,15         |
| 386нап.                       | молочный продукт "Снежок"            | 200             | 2,90                 | 2,50         | 11,00         | 125,30                        | 0,04          | 0,80          | 0,22        | 0,91         | 74,60                     | 19,80          | 0,74          | 0,82         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |                                      |                 | <b>13,40</b>         | <b>14,00</b> | <b>57,60</b>  | <b>411,30</b>                 | <b>0,11</b>   | <b>1,70</b>   | <b>0,25</b> | <b>1,17</b>  | <b>85,20</b>              | <b>185,20</b>  | <b>2,97</b>   | <b>1,97</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>      |                                      |                 | <b>92,33</b>         | <b>93,89</b> | <b>383,76</b> | <b>2729,85</b>                | <b>0,92</b>   | <b>107,46</b> | <b>1,00</b> | <b>18,18</b> | <b>1206,79</b>            | <b>1788,24</b> | <b>262,70</b> | <b>19,08</b> |



Меню: 9 день

| № рецептуры              | Приём пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                          |  |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| ЗАВТРАК                  |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 15мог                    | Сыр натуральный                            | 15              | 3,80                 | 4,00         | 0,00          | 51,00                         | 0,05          | 1,82         | 0,00        | 0,30         | 14,30                     | 0,33           | 7,30          | 0,70         |
| 14мог                    | Масло сливочное                            | 10              | 0,10                 | 8,20         | 0,10          | 75,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,06        | 0,10         | 1,20                      | 1,90           | 0,00          | 0,02         |
| 108шк                    | Хлеб пшеничный                             | 45              | 3,40                 | 0,30         | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,63         | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 247шк                    | Каша геркулесовая                          | 250             | 13,00                | 9,25         | 46,75         | 321,75                        | 0,23          | 1,78         | 0,10        | 1,00         | 193,00                    | 301,00         | 89,00         | 2,13         |
| 495шк                    | Чай с молоком                              | 200             | 1,50                 | 1,30         | 15,90         | 81,00                         | 0,04          | 1,30         | 0,01        | 0,00         | 127,00                    | 93,00          | 15,00         | 0,40         |
| 112шк                    | Груша свежая                               | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,40         | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| ИТОГО В ЗАВТРАК          |  |                 | <b>22,20</b>         | <b>23,35</b> | <b>95,25</b>  | <b>680,75</b>                 | <b>0,39</b>   | <b>9,90</b>  | <b>0,17</b> | <b>2,43</b>  | <b>370,25</b>             | <b>483,33</b>  | <b>129,60</b> | <b>7,31</b>  |
| ОБЕД                     |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 45мог                    | Салат из белокочанной капусты              | 60              | 0,80                 | 2,80         | 5,90          | 51,60                         | 0,00          | 4,70         | 0,05        | 0,05         | 21,05                     | 172,80         | 4,70          | 0,33         |
| суп 96                   | Рассольник "Ленинградский" с перловой круп | 250             | 5,80                 | 15,10        | 16,00         | 207,00                        | 0,00          | 4,20         | 0,00        | 0,10         | 54,50                     | 160,70         | 14,10         | 0,90         |
| 265шк/ту                 | Плов из говядины                           | 50/200          | 17,90                | 14,00        | 63,60         | 451,40                        | 0,02          | 2,71         | 0,02        | 1,00         | 380,40                    | 446,80         | 1,60          | 0,84         |
| 109шк                    | Хлеб ржаной                                | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 112шк                    | банан свежий                               | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| 389мог                   | Сок томатный                               | 200             | 2,00                 | 0,00         | 8,00          | 40,00                         | 0,01          | 1,98         | 0,00        | 0,96         | 2,20                      | 15,60          | 18,80         | 0,19         |
| ИТОГО В ОБЕД             |  |                 | <b>31,96</b>         | <b>33,12</b> | <b>134,54</b> | <b>950,40</b>                 | <b>0,13</b>   | <b>23,59</b> | <b>0,07</b> | <b>2,93</b>  | <b>476,65</b>             | <b>871,30</b>  | <b>95,30</b>  | <b>4,03</b>  |
| ПОЛДНИК 20-25%           |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 22шк                     | Салат из свежих помидор                    | 60              | 0,60                 | 6,12         | 2,10          | 22,00                         | 0,02          | 9,90         | 0,00        | 3,00         | 0,78                      | 114,40         | 19,44         | 0,48         |
| 210мог                   | Омлет натуральный                          | 200             | 19,30                | 16,80        | 49,20         | 482,60                        | 0,04          | 0,32         | 0,00        | 0,92         | 102,10                    | 111,70         | 14,60         | 0,09         |
| 109шк                    | Хлеб ржаной                                | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 388мог                   | Напиток из шиповника                       | 200             | 0,70                 | 0,00         | 35,26         | 143,80                        | 0,20          | 19,71        | 0,10        | 0,20         | 212,00                    | 143,65         | 26,80         | 0,20         |
| ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%   |  |                 | <b>22,58</b>         | <b>23,28</b> | <b>96,58</b>  | <b>700,60</b>                 | <b>0,32</b>   | <b>29,93</b> | <b>0,10</b> | <b>4,54</b>  | <b>325,38</b>             | <b>417,15</b>  | <b>74,94</b>  | <b>1,94</b>  |
| ПОЛДНИК 15%              |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 456мог                   | Коржик молочный                            | 65              | 13,40                | 13,50        | 37,00         | 321,00                        | 0,03          | 0,01         | 0,02        | 0,14         | 37,60                     | 26,00          | 16,10         | 0,13         |
| 505шк                    | Кисель из черной смородины                 | 200             | 0,20                 | 0,10         | 21,50         | 87,00                         | 0,01          | 29,30        | 0,00        | 0,00         | 29,30                     | 11,00          | 7,00          | 0,30         |
| ИТОГО В ПОЛДНИК 15%      |  |                 | <b>13,60</b>         | <b>13,60</b> | <b>58,50</b>  | <b>408,00</b>                 | <b>0,04</b>   | <b>29,31</b> | <b>0,02</b> | <b>0,14</b>  | <b>66,90</b>              | <b>37,00</b>   | <b>23,10</b>  | <b>0,43</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b> |  |                 | <b>90,34</b>         | <b>93,35</b> | <b>384,87</b> | <b>2739,75</b>                | <b>0,87</b>   | <b>92,73</b> | <b>0,36</b> | <b>10,04</b> | <b>1239,18</b>            | <b>1808,78</b> | <b>322,94</b> | <b>13,71</b> |

Меню: 10 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 222(3)                        | Пудинг из творога с йогуртом 150/50       | 200             | 14,70                | 7,40         | 35,30         | 273,90                        | 0,00          | 1,78         | 0,04        | 0,17        | 17,40                     | 29,90          | 7,80          | 0,09         |
| 14мог                         | Масло сливочное                           | 15              | 0,15                 | 12,30        | 0,15          | 112,50                        | 0,00          | 0,00         | 0,09        | 0,15        | 1,80                      | 2,85           | 0,00          | 0,30         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                            | 45              | 3,40                 | 0,30         | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,63        | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                             | 100             | 0,80                 | 0,20         | 10,60         | 52,00                         | 0,03          | 15,00        | 0,00        | 0,30        | 37,00                     | 30,00          | 26,00         | 0,50         |
| 379мог                        | Кофейный напиток на молоке                | 200             | 3,60                 | 2,70         | 28,30         | 151,80                        | 0,08          | 1,80         | 0,01        | 0,02        | 31,40                     | 111,00         | 24,00         | 0,92         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>22,65</b>         | <b>22,90</b> | <b>96,55</b>  | <b>695,20</b>                 | <b>0,16</b>   | <b>18,58</b> | <b>0,14</b> | <b>1,27</b> | <b>103,35</b>             | <b>244,85</b>  | <b>64,10</b>  | <b>3,57</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 19шк                          | Салат из свежих огурц,помид.масло растит. | 100             | 0,50                 | 3,06         | 2,16          | 63,30                         | 0,02          | 8,46         | 0,00        | 1,56        | 10,20                     | 19,20          | 9,60          | 0,42         |
| 102мог                        | Суп картофельный гороховый                | 250             | 5,07                 | 5,40         | 33,75         | 163,80                        | 0,01          | 0,20         | 0,01        | 0,19        | 82,10                     | 171,50         | 19,60         | 0,02         |
| ТУ/449шк                      | Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом   | 70/30           | 10,90                | 14,50        | 14,40         | 233,00                        | 0,00          | 4,60         | 0,02        | 0,01        | 310,00                    | 401,50         | 6,00          | 0,39         |
| 237шк                         | Греча отварная                            | 180             | 12,60                | 9,50         | 33,00         | 303,70                        | 0,20          | 0,00         | 0,04        | 0,60        | 14,25                     | 202,65         | 135,30        | 4,50         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                               | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 112шк                         | Апельсин свежий                           | 100             | 0,90                 | 0,10         | 9,50          | 45,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 1,10        | 20,00                     | 34,00          | 16,00         | 0,60         |
| 512шк                         | Компот из чернослива                      | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>34,23</b>         | <b>33,28</b> | <b>132,95</b> | <b>994,20</b>                 | <b>0,33</b>   | <b>23,26</b> | <b>0,07</b> | <b>3,88</b> | <b>457,05</b>             | <b>882,25</b>  | <b>203,60</b> | <b>7,70</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 101лапш                       | Огурчик консервированный                  | 30              | 0,90                 | 8,00         | 8,40          | 59,00                         | 0,00          | 2,90         | 0,00        | 0,44        | 88,60                     | 35,85          | 16,90         | 0,60         |
| 369шк/ту                      | Жаркое по-домашнему со свининой           | 50/200          | 6,70                 | 14,10        | 54,90         | 372,10                        | 0,00          | 4,60         | 0,02        | 0,01        | 240,00                    | 296,50         | 6,00          | 0,39         |
| 109шк                         | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,60                 | 0,40         | 43,10         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 518шк                         | Сок фруктовый                             | 200             | 0,10                 | 0,20         | 0,20          | 92,00                         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 14,00                     | 0,00           | 0,00          | 2,80         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>12,30</b>         | <b>22,70</b> | <b>106,60</b> | <b>664,10</b>                 | <b>0,09</b>   | <b>11,50</b> | <b>0,02</b> | <b>1,11</b> | <b>354,60</b>             | <b>371,35</b>  | <b>31,30</b>  | <b>4,45</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 401 мог                       | Оладьи на молоке с маслом                 | 120/10          | 7,70                 | 11,40        | 49,75         | 310,10                        | 0,12          | 5,81         | 0,08        | 0,19        | 78,14                     | 168,55         | 2,19          | 2,17         |
| 389 мог                       | Кефир                                     | 200             | 5,80                 | 2,50         | 7,40          | 98,00                         | 0,08          | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 240,00                    | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>13,50</b>         | <b>13,90</b> | <b>57,15</b>  | <b>408,10</b>                 | <b>0,20</b>   | <b>7,21</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,19</b> | <b>318,14</b>             | <b>348,55</b>  | <b>30,19</b>  | <b>2,37</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>     |   |                 | <b>82,68</b>         | <b>92,78</b> | <b>393,25</b> | <b>2761,60</b>                | <b>0,79</b>   | <b>60,55</b> | <b>0,35</b> | <b>6,45</b> | <b>1233,14</b>            | <b>1847,00</b> | <b>329,19</b> | <b>18,09</b> |

Меню: 11 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |  |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С             | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |  |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 101лапш                       | Горошек зеленый консервированный         | 30              | 0,90                 | 4,00         | 4,40          | 59,00                         | 0,00          | 2,90          | 0,00        | 0,44         | 88,60                     | 35,85          | 16,90         | 0,60         |
| 278/331/ттк                   | Тефтели мясные, соус сметан.с томат      | 60/50           | 14,40                | 12,20        | 20,50         | 193,00                        | 0,01          | 0,45          | 0,03        | 0,41         | 182,60                    | 46,90          | 8,80          | 0,40         |
| 414шк                         | Рис отварной                             | 180             | 3,70                 | 6,10         | 33,80         | 245,52                        | 0,03          | 0,00          | 0,05        | 0,29         | 5,10                      | 70,80          | 22,80         | 0,60         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                           | 45              | 3,40                 | 0,30         | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00          | 0,00        | 0,63         | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 494шк                         | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80          | 0,00        | 0,00         | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |  |                 | <b>22,50</b>         | <b>22,60</b> | <b>96,10</b>  | <b>663,52</b>                 | <b>0,09</b>   | <b>6,15</b>   | <b>0,08</b> | <b>1,77</b>  | <b>306,25</b>             | <b>228,65</b>  | <b>56,80</b>  | <b>3,76</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |  |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 68лапш                        | Салат столичный с индейкой               | 100             | 5,10                 | 13,45        | 41,45         | 303,90                        | 0,15          | 32,00         | 0,05        | 1,17         | 84,97                     | 488,20         | 58,10         | 3,50         |
| 158шк                         | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250             | 2,65                 | 2,78         | 24,23         | 132,50                        | 0,10          | 8,25          | 0,00        | 1,32         | 14,40                     | 56,40          | 22,60         | 0,89         |
| 254сад                        | Рыба запеченая с яйцом 70/50             | 120             | 18,10                | 6,60         | 8,40          | 164,90                        | 0,06          | 2,40          | 0,12        | 1,30         | 296,80                    | 207,30         | 11,28         | 1,16         |
| 429шк                         | Картофельное пюре                        | 180             | 3,84                 | 7,92         | 19,68         | 165,60                        | 0,16          | 6,12          | 0,06        | 0,18         | 46,80                     | 102,60         | 34,20         | 1,26         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 0,05          | 0,00          | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 112шк                         | Груша свежая                             | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00          | 0,00        | 0,40         | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| 348шк                         | Компот из кураги                         | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80          | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |  |                 | <b>32,37</b>         | <b>31,41</b> | <b>134,18</b> | <b>947,10</b>                 | <b>0,54</b>   | <b>54,57</b>  | <b>0,23</b> | <b>4,79</b>  | <b>482,47</b>             | <b>923,90</b>  | <b>155,28</b> | <b>10,88</b> |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |  |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 106шк                         | Свежий помидор долькой                   | 50              | 1,10                 | 0,20         | 3,80          | 40,00                         | 0,06          | 25,00         | 0,00        | 0,70         | 14,00                     | 26,00          | 20,00         | 0,90         |
| 372шк/330мог.ту               | Голубцы ленивые соус сметанный           | 150/50          | 15,00                | 23,80        | 26,70         | 380,60                        | 0,06          | 15,70         | 0,03        | 0,40         | 126,20                    | 363,70         | 29,41         | 2,11         |
| 109шк                         | Хлеб пшеничный                           | 60              | 3,60                 | 0,40         | 43,10         | 141,00                        | 0,07          | 0,00          | 0,00        | 0,66         | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
|                               | Йогурт в разовых стаканчиках Фругурт     | 100             | 2,90                 | 1,50         | 13,10         | 87,00                         | 0,03          | 0,60          | 0,02        | 0,00         | 118,00                    | 91,00          | 14,00         | 0,10         |
| 508шк                         | Компот из сухофруктов                    | 200             | 0,50                 | 0,00         | 9,00          | 110,00                        | 0,01          | 0,50          | 0,00        | 0,00         | 28,00                     | 19,00          | 7,00          | 1,50         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |  |                 | <b>23,10</b>         | <b>25,90</b> | <b>95,70</b>  | <b>679,70</b>                 | <b>0,23</b>   | <b>41,80</b>  | <b>0,05</b> | <b>1,76</b>  | <b>298,20</b>             | <b>538,70</b>  | <b>78,81</b>  | <b>5,27</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |  |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 418                           | Слойка дрожжевая с повидлом              | 75              | 10,90                | 11,50        | 46,70         | 234,80                        | 0,00          | 0,31          | 0,09        | 1,09         | 12,24                     | 113,00         | 1,70          | 0,10         |
| 386нап.                       | Молочный продукт "Снежок"                | 220             | 2,90                 | 2,50         | 11,00         | 182,00                        | 0,04          | 0,80          | 0,22        | 0,91         | 74,60                     | 19,80          | 0,74          | 0,82         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |  |                 | <b>13,80</b>         | <b>14,00</b> | <b>57,70</b>  | <b>416,80</b>                 | <b>0,04</b>   | <b>1,11</b>   | <b>0,31</b> | <b>2,00</b>  | <b>86,84</b>              | <b>132,80</b>  | <b>2,44</b>   | <b>0,92</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ</b>     |  |                 | <b>91,77</b>         | <b>93,91</b> | <b>383,68</b> | <b>2707,12</b>                | <b>0,90</b>   | <b>103,63</b> | <b>0,67</b> | <b>10,32</b> | <b>1173,76</b>            | <b>1824,05</b> | <b>293,33</b> | <b>20,83</b> |

Меню: 12 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 1бмог                         | Ветчина                                 | 30              | 6,80                 | 6,30         | 0,00          | 84,00                         | 0,01          | 0,92         | 0,00        | 1,12         | 97,80                     | 103,30         | 10,90         | 0,14         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,30                 | 0,20         | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 248шк                         | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250             | 9,45                 | 13,10        | 45,95         | 328,75                        | 0,23          | 1,70         | 0,98        | 0,64         | 169,75                    | 296,50         | 140,25        | 4,30         |
| 496/1шк                       | Какао с молоком                         | 200             | 3,60                 | 3,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04          | 1,30         | 0,02        | 0,00         | 124,00                    | 110,00         | 27,00         | 0,80         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                           | 100             | 0,40                 | 0,00         | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>22,55</b>         | <b>22,90</b> | <b>95,55</b>  | <b>674,25</b>                 | <b>0,34</b>   | <b>13,92</b> | <b>1,00</b> | <b>2,29</b>  | <b>413,55</b>             | <b>540,30</b>  | <b>191,35</b> | <b>7,77</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 5бшк                          | Салат из свеклы с сыром и чесноком      | 60              | 1,68                 | 7,26         | 4,26          | 88,80                         | 0,01          | 3,30         | 0,01        | 2,70         | 53,40                     | 49,20          | 11,40         | 0,72         |
| 101мог                        | Суп картофельный с рисовой крупой       | 250             | 9,50                 | 5,13         | 30,90         | 132,50                        | 0,03          | 0,75         | 0,00        | 2,35         | 7,50                      | 41,50          | 15,25         | 0,35         |
| ту/330мог                     | Шницель мясной с соусом сметанным       | 75/30           | 10,41                | 8,40         | 11,91         | 164,00                        | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,06         | 92,72                     | 314,82         | 1,44          | 0,03         |
| 173шк                         | Картофель отварной                      | 180             | 3,42                 | 7,38         | 22,86         | 171,00                        | 0,24          | 25,08        | 0,60        | 0,18         | 19,80                     | 95,80          | 36,00         | 1,44         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                             | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 512шк                         | Компот из изюма                         | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,00         |
| 112шк                         | Банан свежий                            | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>30,77</b>         | <b>29,39</b> | <b>131,07</b> | <b>958,50</b>                 | <b>0,39</b>   | <b>39,95</b> | <b>0,63</b> | <b>6,11</b>  | <b>201,92</b>             | <b>582,72</b>  | <b>123,19</b> | <b>4,31</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 15мог                         | Сыр натуральный                         | 15              | 3,80                 | 4,00         | 0,00          | 51,00                         | 0,05          | 1,82         | 0,00        | 0,30         | 14,30                     | 0,33           | 7,30          | 0,70         |
| 14мог                         | Масло сливочное                         | 15              | 0,10                 | 8,20         | 0,10          | 112,50                        | 0,00          | 0,00         | 0,06        | 0,10         | 1,20                      | 1,90           | 0,00          | 0,02         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                             | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,10          | 0,00         | 0,00        | 0,84         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 255шк                         | Каша пшеничная вязкая                   | 250             | 15,00                | 10,25        | 75,50         | 339,00                        | 0,15          | 1,75         | 0,10        | 0,95         | 208,75                    | 313,25         | 46,50         | 1,15         |
| 518шк                         | Сок фруктовый                           | 200             | 0,10                 | 0,20         | 0,20          | 92,00                         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00         | 14,00                     | 0,00           | 0,00          | 2,80         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>22,96</b>         | <b>23,37</b> | <b>95,84</b>  | <b>698,90</b>                 | <b>0,32</b>   | <b>7,57</b>  | <b>0,16</b> | <b>2,19</b>  | <b>259,25</b>             | <b>410,28</b>  | <b>82,00</b>  | <b>7,01</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 449мог                        | Полоска песочная с повидлом             | 75              | 7,90                 | 7,63         | 46,90         | 299,50                        | 0,00          | 0,03         | 0,15        | 1,38         | 88,60                     | 200,25         | 29,00         | 0,30         |
| 385мог                        | Молоко                                  | 200             | 5,80                 | 6,50         | 9,90          | 121,70                        | 0,01          | 0,61         | 0,09        | 0,02         | 87,40                     | 100,80         | 4,10          | 0,72         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>13,70</b>         | <b>14,13</b> | <b>56,80</b>  | <b>421,20</b>                 | <b>0,01</b>   | <b>0,64</b>  | <b>0,24</b> | <b>1,40</b>  | <b>176,00</b>             | <b>301,05</b>  | <b>33,10</b>  | <b>1,02</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ</b>     |   |                 | <b>89,98</b>         | <b>89,79</b> | <b>379,26</b> | <b>2752,85</b>                | <b>1,06</b>   | <b>62,08</b> | <b>2,03</b> | <b>11,99</b> | <b>1050,72</b>            | <b>1834,35</b> | <b>429,64</b> | <b>20,11</b> |

Меню: 13 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 14мог                         | Масло сливочное                             | 10              | 0,05                 | 8,20         | 0,10          | 75,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,06        | 0,10         | 1,20                      | 1,90           | 0,00          | 0,02         |
| 255шк                         | Каша ячневая вязкая                         | 250/10          | 17,90                | 14,25        | 41,63         | 339,00                        | 0,15          | 1,75         | 0,10        | 0,95         | 208,75                    | 313,25         | 46,50         | 1,15         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66         | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                               | 100             | 0,40                 | 0,00         | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| 494шк                         | Чай с сахаром, лимоном                      | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00         | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>23,05</b>         | <b>22,85</b> | <b>96,33</b>  | <b>663,00</b>                 | <b>0,25</b>   | <b>14,55</b> | <b>0,16</b> | <b>1,91</b>  | <b>252,15</b>             | <b>369,15</b>  | <b>65,90</b>  | <b>4,43</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 17шк                          | Салат из свежих огурцов масло растит.       | 100             | 0,67                 | 10,50        | 2,00          | 102,00                        | 0,03          | 5,00         | 0,00        | 4,50         | 18,00                     | 33,00          | 13,00         | 0,50         |
| 128шк                         | Борщ из свежей капусты с картофелем         | 250             | 1,83                 | 5,00         | 10,65         | 95,00                         | 0,05          | 10,30        | 0,00        | 2,40         | 134,50                    | 223,00         | 26,25         | 1,20         |
| ту/331мог                     | Котлеты из мяса индейки соус сметан с томат | 70/50           | 19,46                | 8,31         | 41,10         | 303,00                        | 0,01          | 0,44         | 0,04        | 0,09         | 327,04                    | 212,76         | 4,62          | 0,14         |
| 429шк                         | Картофельное пюре                           | 180             | 3,84                 | 7,92         | 19,68         | 165,60                        | 0,16          | 6,12         | 0,06        | 0,18         | 46,80                     | 102,60         | 34,20         | 1,26         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                                 | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,84         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 112шк                         | банан свежий                                | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| 512шк                         | Компот из кураги                            | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>31,56</b>         | <b>32,95</b> | <b>134,57</b> | <b>947,00</b>                 | <b>0,39</b>   | <b>32,66</b> | <b>0,10</b> | <b>8,41</b>  | <b>565,34</b>             | <b>700,16</b>  | <b>151,27</b> | <b>6,64</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 22шк                          | Салат из свежих помидор                     | 100             | 1,00                 | 7,10         | 31,50         | 110,00                        | 0,04          | 16,50        | 0,00        | 5,00         | 1,30                      | 24,00          | 32,40         | 0,80         |
| тгк/330мог                    | Фрикадельки мясные соус сметанный           | 70/50           | 11,58                | 14,53        | 11,96         | 224,94                        | 0,30          | 9,90         | 0,00        | 1,30         | 218,60                    | 378,26         | 13,20         | 0,40         |
| 291шк                         | Макаронные изделия отварные                 | 180             | 6,38                 | 1,00         | 22,40         | 193,90                        | 0,08          | 0,03         | 0,00        | 1,19         | 8,44                      | 52,88          | 11,97         | 1,16         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                                 | 45              | 2,97                 | 0,54         | 15,03         | 78,30                         | 0,08          | 0,00         | 0,00        | 0,63         | 15,75                     | 71,10          | 21,15         | 1,76         |
| 493шк                         | чай с сахаром                               | 200/15          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 60,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 11,00                     | 3,00           | 1,00          | 0,30         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>22,03</b>         | <b>23,17</b> | <b>95,89</b>  | <b>667,14</b>                 | <b>0,50</b>   | <b>26,43</b> | <b>0,00</b> | <b>8,12</b>  | <b>255,09</b>             | <b>529,24</b>  | <b>79,72</b>  | <b>4,42</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 456мог                        | Коржик молочный                             | 85              | 7,89                 | 7,70         | 50,10         | 297,60                        | 0,04          | 0,01         | 0,03        | 0,20         | 53,27                     | 36,83          | 22,81         | 0,18         |
| 516шк                         | Ряженка                                     | 200             | 5,60                 | 6,40         | 7,60          | 110,00                        | 0,18          | 0,19         | 0,07        | 0,80         | 74,60                     | 168,90         | 24,50         | 0,77         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>13,49</b>         | <b>14,10</b> | <b>57,70</b>  | <b>407,60</b>                 | <b>0,22</b>   | <b>0,20</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,00</b>  | <b>127,87</b>             | <b>205,73</b>  | <b>47,31</b>  | <b>0,95</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ</b>     |   |                 | <b>90,13</b>         | <b>93,07</b> | <b>384,49</b> | <b>2684,74</b>                | <b>1,36</b>   | <b>73,84</b> | <b>0,36</b> | <b>19,44</b> | <b>1200,45</b>            | <b>1804,28</b> | <b>344,20</b> | <b>16,44</b> |

Меню: 14 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |                                    |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С             | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                    |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 222мог/517шк                  | Пудинг из творога с йогуртом       | 150/50          | 15,80                | 19,87        | 44,65         | 408,59                        | 0,12          | 0,73          | 0,10        | 0,60         | 0,27                      | 0,30           | 0,11          | 1,26         |
| 379мог                        | Кофейный напиток с молоком         | 200             | 3,60                 | 2,70         | 28,30         | 151,80                        | 0,08          | 1,80          | 0,01        | 0,02         | 31,40                     | 111,00         | 24,00         | 0,92         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,30                 | 0,20         | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00          | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 112шк                         | Апельсин свежий                    | 100             | 0,90                 | 0,20         | 8,10          | 43,00                         | 0,04          | 60,00         | 0,00        | 0,20         | 34,00                     | 23,00          | 13,00         | 0,30         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |                                    |                 | <b>22,60</b>         | <b>22,97</b> | <b>95,85</b>  | <b>673,89</b>                 | <b>0,27</b>   | <b>62,53</b>  | <b>0,11</b> | <b>1,15</b>  | <b>71,67</b>              | <b>153,80</b>  | <b>41,31</b>  | <b>2,81</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                    |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 1бшк                          | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100             | 4,00                 | 12,33        | 4,17          | 143,33                        | 0,03          | 13,50         | 0,02        | 2,80         | 33,00                     | 57,00          | 12,00         | 1,00         |
| 142шк                         | Щи из свежей капусты               | 250             | 1,75                 | 4,94         | 7,78          | 83,00                         | 0,06          | 18,48         | 0,00        | 2,38         | 34,00                     | 47,50          | 22,25         | 0,80         |
| 265мог/ту                     | Плов из свинины                    | 50/150          | 20,10                | 14,80        | 46,80         | 398,00                        | 0,02          | 2,71          | 0,02        | 1,00         | 388,40                    | 376,80         | 1,60          | 0,84         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                     | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00          | 0,00        | 0,66         | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 112шк                         | Груша свежая                       | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00          | 0,00        | 0,40         | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| 388мог                        | Напиток из шиповника               | 200             | 0,70                 | 0,00         | 35,30         | 143,80                        | 0,20          | 19,71         | 0,10        | 0,20         | 312,00                    | 343,65         | 26,80         | 0,20         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |                                    |                 | <b>31,55</b>         | <b>32,77</b> | <b>133,95</b> | <b>956,13</b>                 | <b>0,40</b>   | <b>59,40</b>  | <b>0,14</b> | <b>7,44</b>  | <b>798,40</b>             | <b>879,95</b>  | <b>83,05</b>  | <b>5,80</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |                                    |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 204мог                        | Макароны отварные с сыром          | 250             | 16,40                | 14,40        | 57,40         | 408,00                        | 0,08          | 1,20          | 0,07        | 1,00         | 209,30                    | 168,00         | 12,30         | 1,10         |
| 6мог                          | Бутерброд с полукопченой колбасой  | 20/30           | 5,70                 | 9,40         | 14,20         | 164,00                        | 0,10          | 0,80          | 0,00        | 0,20         | 8,60                      | 329,40         | 1,70          | 1,00         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                      | 100             | 0,40                 | 0,00         | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00         | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| 493шк                         | чай с сахаром                      | 200/15          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 60,00                         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,00                     | 3,00           | 1,00          | 0,30         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%</b> |                                    |                 | <b>22,60</b>         | <b>23,80</b> | <b>96,40</b>  | <b>679,00</b>                 | <b>0,21</b>   | <b>12,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>1,40</b>  | <b>244,90</b>             | <b>511,40</b>  | <b>24,00</b>  | <b>4,60</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |                                    |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 418мог                        | Слойка дрожжевая с повидлом        | 75              | 10,90                | 12,10        | 46,70         | 209,80                        | 0,00          | 0,31          | 0,09        | 1,09         | 12,24                     | 253,00         | 1,70          | 0,10         |
| 386нап.                       | молочный продукт "Снежок"          | 220             | 2,90                 | 2,50         | 11,00         | 195,30                        | 0,04          | 0,80          | 0,22        | 0,91         | 74,60                     | 19,80          | 0,74          | 0,82         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |                                    |                 | <b>13,80</b>         | <b>14,60</b> | <b>57,70</b>  | <b>405,10</b>                 | <b>0,04</b>   | <b>1,11</b>   | <b>0,31</b> | <b>2,00</b>  | <b>86,84</b>              | <b>272,80</b>  | <b>2,44</b>   | <b>0,92</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ</b>     |                                    |                 | <b>90,55</b>         | <b>94,14</b> | <b>383,90</b> | <b>2714,12</b>                | <b>0,92</b>   | <b>135,04</b> | <b>0,63</b> | <b>11,99</b> | <b>1201,81</b>            | <b>1817,95</b> | <b>150,80</b> | <b>14,13</b> |

Меню: 15 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |                                       |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                       |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 1бмог                         | Ветчина                               | 30              | 1,60                 | 2,20          | 9,40          | 93,00                         | 0,01          | 0,92         | 0,00        | 1,12        | 97,80                     | 103,30         | 10,90         | 0,14         |
| 247шк                         | Каша геркулесовая                     | 250/10          | 13,90                | 17,65         | 39,40         | 359,00                        | 0,23          | 1,78         | 0,10        | 1,00        | 193,25                    | 302,00         | 88,75         | 2,13         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,30                 | 0,20          | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33        | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 112шк                         | Мандарин свежий                       | 100             | 0,80                 | 0,20          | 7,50          | 38,00                         | 0,06          | 38,00        | 0,00        | 0,20        | 35,00                     | 17,00          | 11,00         | 0,10         |
| 496/1шк                       | Какао с молоком                       | 200             | 3,60                 | 3,30          | 25,00         | 144,00                        | 0,04          | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 124,00                    | 110,00         | 27,00         | 0,80         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |                                       |                 | <b>22,20</b>         | <b>23,55</b>  | <b>96,10</b>  | <b>704,50</b>                 | <b>0,37</b>   | <b>42,00</b> | <b>0,12</b> | <b>2,65</b> | <b>456,05</b>             | <b>551,80</b>  | <b>141,85</b> | <b>3,50</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                       |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 106шк                         | Огурец свежий долькой                 | 50              | 0,40                 | 0,05          | 0,10          | 7,00                          | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,05        | 11,75                     | 21,00          | 7,00          | 0,30         |
| 102мог                        | Суп картофельный гороховый            | 250             | 4,08                 | 8,35          | 5,85          | 163,75                        | 0,01          | 0,25         | 0,01        | 0,24        | 102,63                    | 214,38         | 24,50         | 0,03         |
| ГУ/453шк                      | Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный | 70/50           | 9,10                 | 9,40          | 18,80         | 195,70                        | 0,01          | 0,78         | 0,02        | 0,10        | 138,25                    | 7,70           | 3,75          | 0,19         |
| 237шк                         | Каша рассыпчатая гречневая            | 200             | 14,25                | 13,08         | 61,80         | 367,00                        | 0,28          | 0,00         | 0,05        | 0,82        | 19,00                     | 270,20         | 180,40        | 6,06         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                           | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,84        | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 112шк                         | Груша свежая                          | 100             | 0,40                 | 0,30          | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| 511шк                         | Компот из черной смородины            | 200             | 0,30                 | 0,10          | 17,20         | 71,00                         | 0,01          | 24,00        | 0,00        | 0,00        | 11,00                     | 10,00          | 9,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |                                       |                 | <b>32,49</b>         | <b>32,00</b>  | <b>134,09</b> | <b>955,85</b>                 | <b>0,45</b>   | <b>35,03</b> | <b>0,08</b> | <b>2,45</b> | <b>322,63</b>             | <b>634,08</b>  | <b>264,85</b> | <b>11,62</b> |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |                                       |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 300шк                         | Яйцо отварное                         | 40              | 5,10                 | 4,60          | 0,30          | 33,00                         | 0,03          | 0,00         | 0,10        | 0,20        | 22,00                     | 77,00          | 5,00          | 1,00         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                        | 45              | 3,40                 | 0,30          | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,63        | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 407шк/ту                      | Рагу из цыпленка                      | 50/200          | 30,30                | 24,80         | 23,50         | 437,60                        | 0,15          | 7,26         | 0,10        | 0,24        | 126,67                    | 121,94         | 2,74          | 2,72         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                         | 100             | 0,40                 | 0,00          | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| 495шк                         | Чай с молоком                         | 200/15          | 1,50                 | 1,30          | 15,90         | 61,00                         | 0,04          | 1,30         | 0,01        | 0,00        | 127,00                    | 93,00          | 15,00         | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%</b> |                                       |                 | <b>40,70</b>         | <b>31,00</b>  | <b>71,70</b>  | <b>683,60</b>                 | <b>0,30</b>   | <b>18,56</b> | <b>0,21</b> | <b>1,27</b> | <b>307,42</b>             | <b>374,04</b>  | <b>38,04</b>  | <b>8,08</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |                                       |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 452мог                        | Печенье " Ленинградское"              | 75              | 11,75                | 14,00         | 40,60         | 289,00                        | 0,07          | 0,90         | 0,03        | 0,26        | 10,60                     | 165,40         | 2,23          | 1,15         |
| 389 мог                       | Сок фруктовый                         | 200             | 1,40                 | 0,00          | 17,80         | 116,80                        | 0,09          | 0,07         | 0,00        | 0,98        | 119,80                    | 153,30         | 0,28          | 0,31         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |                                       |                 | <b>13,15</b>         | <b>14,00</b>  | <b>58,40</b>  | <b>405,80</b>                 | <b>0,16</b>   | <b>0,97</b>  | <b>0,03</b> | <b>1,24</b> | <b>130,40</b>             | <b>318,70</b>  | <b>2,51</b>   | <b>1,46</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ</b>     |                                       |                 | <b>108,54</b>        | <b>100,55</b> | <b>360,29</b> | <b>2749,75</b>                | <b>1,29</b>   | <b>96,56</b> | <b>0,44</b> | <b>7,61</b> | <b>1216,50</b>            | <b>1878,62</b> | <b>447,25</b> | <b>24,66</b> |

Меню: 16 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 14мог                         | Масло сливочное                           | 10              | 0,10                 | 8,20         | 0,10          | 75,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,06        | 0,10         | 1,20                      | 1,90           | 0,00          | 0,02         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 181мог                        | Каша манная молочная с сахаром            | 250/10          | 13,68                | 12,78        | 44,43         | 309,25                        | 0,04          | 1,23         | 0,03        | 0,20         | 105,25                    | 66,63          | 21,13         | 1,20         |
| 449мог                        | Полоска песочная с повидлом               | 50              | 6,20                 | 2,40         | 25,40         | 183,00                        | 0,06          | 25,00        | 0,00        | 0,70         | 14,00                     | 26,00          | 20,00         | 0,90         |
| 494шк                         | Чай с сахаром, лимоном                    | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00         | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>22,06</b>         | <b>23,74</b> | <b>95,15</b>  | <b>680,45</b>                 | <b>0,15</b>   | <b>29,03</b> | <b>0,09</b> | <b>1,42</b>  | <b>145,15</b>             | <b>145,93</b>  | <b>57,23</b>  | <b>3,69</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 7бшк                          | Винегрет овощной                          | 100             | 1,30                 | 10,80        | 6,80          | 130,00                        | 0,04          | 8,40         | 0,00        | 4,60         | 23,00                     | 40,00          | 18,00         | 0,80         |
| 149шк/гу                      | Суп картофельный с фрикадельками из говяд | 250/20          | 4,92                 | 4,80         | 4,00          | 138,75                        | 0,13          | 11,08        | 0,00        | 1,28         | 16,25                     | 71,00          | 29,25         | 1,10         |
| гу/330мог                     | Шницель мясной с соусом сметанным         | 75/30           | 10,41                | 8,40         | 11,91         | 164,00                        | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,06         | 92,72                     | 314,82         | 1,44          | 0,03         |
| 126мог                        | Картофель отварной с луком                | 180             | 8,84                 | 7,92         | 42,38         | 195,00                        | 0,16          | 6,12         | 0,06        | 0,18         | 246,80                    | 182,60         | 34,20         | 1,26         |
| 109шк                         | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66         | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 112шк                         | Банан свежий                              | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| 512шк                         | Компот из изюма                           | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,00         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>31,87</b>         | <b>32,82</b> | <b>135,79</b> | <b>945,75</b>                 | <b>0,45</b>   | <b>36,42</b> | <b>0,08</b> | <b>7,18</b>  | <b>408,77</b>             | <b>681,42</b>  | <b>136,29</b> | <b>4,45</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 537шк                         | Оладьи на молоке с джемом                 | 120/30          | 9,70                 | 14,40        | 53,75         | 400,50                        | 0,12          | 5,81         | 0,08        | 0,19         | 78,14                     | 268,55         | 2,19          | 2,17         |
| табл                          | Мини рулетик 1/35                         | 35              | 11,40                | 8,70         | 25,70         | 168,00                        | 0,08          | 0,00         | 0,00        | 2,40         | 111,00                    | 281,00         | 9,00          | 0,80         |
| 389 мог                       | Сок фруктовый                             | 200             | 1,40                 | 0,00         | 15,80         | 116,80                        | 0,09          | 0,07         | 0,00        | 0,98         | 119,80                    | 153,30         | 0,28          | 0,31         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>22,50</b>         | <b>23,10</b> | <b>95,25</b>  | <b>685,30</b>                 | <b>0,29</b>   | <b>5,88</b>  | <b>0,08</b> | <b>3,57</b>  | <b>308,94</b>             | <b>702,85</b>  | <b>11,47</b>  | <b>3,28</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 429мог                        | Булочка "Веснушка"                        | 100             | 8,07                 | 10,73        | 50,45         | 308,13                        | 0,13          | 0,00         | 6,00        | 0,32         | 22,60                     | 78,40          | 30,40         | 1,47         |
| 51бшк                         | Кефир                                     | 200             | 5,80                 | 2,50         | 7,40          | 98,00                         | 0,08          | 1,40         | 0,04        | 0,00         | 240,00                    | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>13,87</b>         | <b>13,23</b> | <b>57,85</b>  | <b>406,13</b>                 | <b>0,21</b>   | <b>1,40</b>  | <b>6,04</b> | <b>0,32</b>  | <b>262,60</b>             | <b>258,40</b>  | <b>58,40</b>  | <b>1,67</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ</b>     |   |                 | <b>90,30</b>         | <b>92,89</b> | <b>384,04</b> | <b>2717,63</b>                | <b>1,10</b>   | <b>72,73</b> | <b>6,29</b> | <b>12,49</b> | <b>1125,46</b>            | <b>1788,60</b> | <b>263,39</b> | <b>13,09</b> |



Меню: 17 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |  |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 14мог                         | Масло сливочное                            | 15              | 0,15                 | 9,30         | 0,15          | 112,50                        | 0,00          | 0,00         | 0,09        | 0,15        | 1,80                      | 2,85           | 0,00          | 0,30         |
| 278/331/тгк                   | Тефтели мясные, соус сметан.с томат        | 60/50           | 8,68                 | 10,66        | 9,86          | 178,50                        | 0,01          | 0,40         | 0,03        | 0,34        | 82,60                     | 46,90          | 8,80          | 0,40         |
| 291шк                         | Макаронные изделия отварные                | 180             | 8,38                 | 1,00         | 40,42         | 173,90                        | 0,08          | 0,03         | 0,00        | 1,19        | 8,44                      | 52,88          | 11,97         | 1,16         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                             | 45              | 3,40                 | 0,30         | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,63        | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 499/2шк                       | Какао с молоком сгущенным                  | 200             | 2,20                 | 2,20         | 22,40         | 118,00                        | 0,02          | 0,20         | 0,01        | 0,00        | 62,00                     | 71,00          | 23,00         | 1,00         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |  |                 | <b>22,81</b>         | <b>23,46</b> | <b>95,03</b>  | <b>687,90</b>                 | <b>0,16</b>   | <b>0,63</b>  | <b>0,13</b> | <b>2,31</b> | <b>170,59</b>             | <b>244,73</b>  | <b>50,07</b>  | <b>4,62</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 45мог                         | Салат из белокачанной капусты              | 100             | 1,33                 | 4,65         | 9,80          | 86,00                         | 0,00          | 7,80         | 0,08        | 0,08        | 34,94                     | 120,85         | 7,83          | 0,55         |
| 158шк                         | Суп с макаронными изделиями и картофелем   | 250             | 2,65                 | 2,78         | 24,23         | 132,50                        | 0,10          | 8,25         | 0,00        | 1,38        | 15,25                     | 63,50          | 24,00         | 0,95         |
| 330/тгк                       | Котлетка нежная куриная с сыром, соус смет | 70/50           | 6,70                 | 12,90        | 19,50         | 219,80                        | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,06        | 312,72                    | 374,82         | 1,44          | 0,03         |
| 414шк                         | Рис отварной                               | 200             | 14,92                | 11,63        | 32,25         | 272,80                        | 0,04          | 0,00         | 0,07        | 0,36        | 6,38                      | 88,50          | 28,50         | 0,75         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                                | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,84        | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 389мог                        | Сок фруктовый                              | 200             | 1,40                 | 0,00         | 27,80         | 116,80                        | 0,02          | 2,88         | 0,11        | 0,51        | 29,80                     | 127,30         | 0,14          | 0,92         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |  |                 | <b>30,96</b>         | <b>32,68</b> | <b>133,62</b> | <b>932,30</b>                 | <b>0,28</b>   | <b>18,95</b> | <b>0,28</b> | <b>3,23</b> | <b>420,09</b>             | <b>869,77</b>  | <b>90,11</b>  | <b>5,54</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 7мог                          | Бутерброд горячий с сыром                  | 5/15/30         | 5,60                 | 16,50        | 29,80         | 187,00                        | 0,09          | 6,20         | 0,02        | 0,78        | 124,60                    | 111,70         | 9,20          | 0,91         |
| 223 мог                       | Запеканка творожная, соус шоколадный       | 100/100         | 16,00                | 6,53         | 32,70         | 303,00                        | 0,03          | 1,70         | 0,00        | 0,08        | 58,40                     | 91,05          | 36,50         | 0,01         |
| 348мог                        | Компот из кураги                           | 200             | 1,04                 | 0,00         | 34,00         | 140,20                        | 0,01          | 0,29         | 0,19        | 0,11        | 92,20                     | 140,30         | 0,74          | 0,20         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |  |                 | <b>22,64</b>         | <b>23,03</b> | <b>96,50</b>  | <b>679,60</b>                 | <b>0,13</b>   | <b>8,19</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,97</b> | <b>275,20</b>             | <b>343,05</b>  | <b>46,44</b>  | <b>1,12</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 456мог                        | Коржик молочный                            | 75              | 8,20                 | 7,35         | 49,44         | 297,75                        | 0,04          | 0,02         | 0,03        | 0,18        | 47,00                     | 42,50          | 20,13         | 0,16         |
| 516шк                         | ряженка                                    | 200             | 5,60                 | 6,40         | 7,60          | 110,00                        | 0,18          | 0,19         | 0,07        | 0,80        | 74,60                     | 168,90         | 24,50         | 0,77         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |  |                 | <b>13,80</b>         | <b>13,75</b> | <b>57,04</b>  | <b>407,75</b>                 | <b>0,22</b>   | <b>0,21</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,98</b> | <b>121,60</b>             | <b>211,40</b>  | <b>44,63</b>  | <b>0,93</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ</b>     |  |                 | <b>90,21</b>         | <b>92,92</b> | <b>382,19</b> | <b>2707,55</b>                | <b>0,79</b>   | <b>27,98</b> | <b>0,72</b> | <b>7,49</b> | <b>987,48</b>             | <b>1668,95</b> | <b>231,25</b> | <b>12,21</b> |

Меню: 18 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 101лапш                       | Горошек зеленый консервированный        | 30              | 0,54                 | 2,40         | 2,64          | 35,40                         | 0,04          | 3,00         | 0,00        | 0,06        | 6,00                      | 18,60          | 6,30          | 0,21         |
| 210мог                        | Омлет натуральный                       | 200             | 17,13                | 19,79        | 38,20         | 362,00                        | 0,04          | 0,32         | 0,00        | 0,92        | 102,10                    | 111,70         | 14,60         | 0,09         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                          | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 493шк                         | Чай с сахаром                           | 200/15          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 60,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,00                     | 3,00           | 1,00          | 0,30         |
| 112шк                         | Груша свежая                            | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>22,77</b>         | <b>22,89</b> | <b>95,74</b>  | <b>679,80</b>                 | <b>0,17</b>   | <b>8,32</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,04</b> | <b>150,10</b>             | <b>188,30</b>  | <b>42,30</b>  | <b>3,56</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 68лапш                        | Салат столичный с индейкой              | 100             | 15,50                | 6,45         | 28,45         | 303,90                        | 0,15          | 32,00        | 0,05        | 1,17        | 84,97                     | 488,20         | 58,10         | 3,50         |
| 142шк                         | Щи из свежей капусты                    | 250             | 1,75                 | 4,94         | 7,78          | 83,00                         | 0,08          | 18,48        | 0,00        | 2,38        | 34,00                     | 80,00          | 22,25         | 0,80         |
| 234/330мог/гтк                | Котлета рыбная соус сметанный           | 70/50           | 7,46                 | 12,77        | 13,84         | 200,00                        | 0,09          | 1,92         | 0,03        | 0,88        | 460,10                    | 342,25         | 19,10         | 1,42         |
| 429шк                         | Картофельное пюре                       | 180             | 3,84                 | 7,92         | 39,68         | 165,60                        | 0,16          | 6,12         | 0,60        | 0,18        | 46,80                     | 102,60         | 34,20         | 1,26         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                             | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,01          | 26,10                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,22        | 5,25                      | 23,70          | 7,05          | 0,59         |
| 512шк                         | Компот из кураги                        | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,60         |
| 112шк                         | Банан свежий                            | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40        | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>31,34</b>         | <b>32,76</b> | <b>135,86</b> | <b>955,60</b>                 | <b>0,55</b>   | <b>69,32</b> | <b>0,68</b> | <b>5,23</b> | <b>649,12</b>             | <b>1070,75</b> | <b>185,70</b> | <b>8,77</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 15мог                         | Сыр натуральный                         | 15              | 3,80                 | 4,00         | 0,00          | 51,00                         | 0,05          | 1,82         | 0,00        | 0,30        | 14,30                     | 0,33           | 7,30          | 0,70         |
| 14мог                         | Масло сливочное                         | 15              | 0,15                 | 10,30        | 0,15          | 112,50                        | 0,00          | 0,00         | 0,09        | 0,15        | 1,80                      | 2,85           | 0,00          | 0,30         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                          | 60              | 4,60                 | 0,40         | 29,60         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 248шк                         | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200/5           | 13,10                | 8,38         | 65,60         | 283,00                        | 0,18          | 1,36         | 0,78        | 0,51        | 135,80                    | 287,20         | 112,20        | 3,44         |
| 389мог                        | Сок фруктовый                           | 200             | 1,00                 | 0,20         | 0,20          | 92,00                         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 7,00                      | 0,00           | 0,00          | 2,80         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>22,65</b>         | <b>23,28</b> | <b>95,55</b>  | <b>679,50</b>                 | <b>0,32</b>   | <b>7,18</b>  | <b>0,87</b> | <b>1,62</b> | <b>170,90</b>             | <b>329,38</b>  | <b>127,90</b> | <b>7,90</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 422мог                        | Булочка ванильная                       | 100             | 10,92                | 11,37        | 35,57         | 349,00                        | 0,07          | 0,10         | 0,08        | 0,70        | 119,00                    | 157,00         | 12,00         | 0,80         |
| 494 шк                        | Чай с сахаром, лимоном                  | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>11,02</b>         | <b>11,37</b> | <b>50,77</b>  | <b>410,00</b>                 | <b>0,07</b>   | <b>2,90</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,70</b> | <b>133,20</b>             | <b>161,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>1,20</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ</b>     |   |                 | <b>87,78</b>         | <b>90,30</b> | <b>377,92</b> | <b>2724,90</b>                | <b>1,11</b>   | <b>87,72</b> | <b>1,63</b> | <b>9,59</b> | <b>1103,32</b>            | <b>1749,43</b> | <b>369,90</b> | <b>21,43</b> |

Меню: 19 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |                                |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 16 мог                        | Ветчина                        | 30              | 6,80                 | 11,30         | 0,00          | 84,00                         | 0,01          | 0,92         | 0,00        | 1,12         | 97,80                     | 103,30         | 10,90         | 0,14         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,30                 | 0,20          | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 256шк                         | каша молочная пшеничная        | 250/10          | 10,83                | 8,78          | 44,88         | 367,25                        | 0,18          | 2,16         | 0,45        | 0,38         | 179,50                    | 273,25         | 62,50         | 2,95         |
| 499/2шк                       | Какао с молоком сгущенным      | 200             | 2,20                 | 2,20          | 26,40         | 118,00                        | 0,02          | 0,20         | 0,01        | 0,00         | 62,00                     | 71,00          | 23,00         | 1,00         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                  | 100             | 0,40                 | 0,40          | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |                                |                 | <b>22,53</b>         | <b>22,88</b>  | <b>95,88</b>  | <b>686,75</b>                 | <b>0,27</b>   | <b>13,28</b> | <b>0,46</b> | <b>2,03</b>  | <b>361,30</b>             | <b>478,05</b>  | <b>109,60</b> | <b>6,62</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 106шк                         | Свежий помидор долькой         | 30              | 0,33                 | 0,06          | 1,14          | 7,20                          | 0,01          | 3,00         | 0,00        | 0,03         | 6,90                      | 12,60          | 4,20          | 0,18         |
| 147шк                         | Суп картофельн. с вермишелькой | 250             | 2,70                 | 19,85         | 36,87         | 111,25                        | 0,10          | 8,25         | 0,00        | 1,38         | 15,25                     | 63,50          | 24,00         | 0,95         |
| 451/453шк                     | Котлета мясная, соус томатный  | 70/30           | 9,59                 | 7,00          | 11,52         | 147,00                        | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,06         | 12,72                     | 64,82          | 1,44          | 0,03         |
| 291шк                         | Рожки отварные                 | 180             | 13,38                | 5,00          | 35,42         | 303,66                        | 0,24          | 0,00         | 0,05        | 0,72         | 17,10                     | 243,18         | 162,36        | 5,40         |
| 112шк                         | Апельсин свежий                | 100             | 0,90                 | 0,10          | 9,50          | 45,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 1,10         | 20,00                     | 34,00          | 16,00         | 0,60         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                    | 60              | 3,96                 | 0,70          | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,84         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 512шк                         | Компот из изюма                | 200             | 0,30                 | 0,00          | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,00         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |                                |                 | <b>31,16</b>         | <b>32,71</b>  | <b>134,59</b> | <b>946,30</b>                 | <b>0,51</b>   | <b>22,07</b> | <b>0,07</b> | <b>4,13</b>  | <b>102,97</b>             | <b>518,90</b>  | <b>239,20</b> | <b>9,50</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |                                |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 76шк                          | Винегрет овощной               | 100             | 1,30                 | 10,80         | 6,80          | 67,00                         | 0,02          | 5,04         | 0,00        | 2,76         | 13,80                     | 24,00          | 10,80         | 0,48         |
| 289мог/ту                     | Рагу из индейки                | 50/200          | 30,80                | 28,30         | 33,10         | 509,60                        | 0,15          | 7,26         | 0,10        | 0,24         | 368,14                    | 412,55         | 2,74          | 2,72         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,30                 | 0,20          | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 493шк                         | Чай с сахаром                  | 200/15          | 0,10                 | 0,00          | 15,00         | 60,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 11,00                     | 3,00           | 1,00          | 0,30         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |                                |                 | <b>34,50</b>         | <b>39,30</b>  | <b>69,70</b>  | <b>707,10</b>                 | <b>0,21</b>   | <b>12,30</b> | <b>0,10</b> | <b>3,33</b>  | <b>398,94</b>             | <b>459,05</b>  | <b>18,74</b>  | <b>3,83</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |                                |                 |                      |               |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 537шк                         | Оладьи на молоке с джемом      | 120/30          | 7,80                 | 11,10         | 49,70         | 320,80                        | 0,16          | 1,50         | 0,03        | 5,40         | 161,00                    | 219,00         | 26,00         | 1,20         |
| 516шк                         | кефир                          | 200             | 5,80                 | 2,50          | 7,40          | 98,00                         | 0,08          | 1,40         | 0,04        | 0,00         | 240,00                    | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |                                |                 | <b>13,60</b>         | <b>13,60</b>  | <b>57,10</b>  | <b>418,80</b>                 | <b>0,24</b>   | <b>2,90</b>  | <b>0,07</b> | <b>5,40</b>  | <b>401,00</b>             | <b>399,00</b>  | <b>54,00</b>  | <b>1,40</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ</b>     |                                |                 | <b>101,79</b>        | <b>108,49</b> | <b>357,27</b> | <b>2758,95</b>                | <b>1,23</b>   | <b>50,55</b> | <b>0,70</b> | <b>14,89</b> | <b>1264,21</b>            | <b>1855,00</b> | <b>421,54</b> | <b>21,35</b> |

Меню: 20 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |                                      |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С             | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                      |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 112шк                         | Мандарин свежий                      | 100             | 0,80                 | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 0,06          | 38,00         | 0,00        | 0,20         | 35,00                     | 17,00          | 11,00         | 0,10         |
| 181мог                        | Каша манная молочная с сахаром       | 250/10          | 19,68                | 7,78         | 42,43         | 309,25                        | 0,04          | 1,23          | 0,03        | 0,20         | 105,25                    | 66,63          | 21,13         | 1,20         |
| 14мог                         | Масло сливочное                      | 10              | 0,10                 | 8,20         | 0,10          | 75,00                         | 0,02          | 1,96          | 0,32        | 0,18         | 37,84                     | 202,08         | 20,44         | 0,82         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                       | 15              | 1,15                 | 0,10         | 7,40          | 35,00                         | 0,02          | 0,00          | 0,00        | 0,17         | 3,00                      | 9,75           | 2,10          | 0,17         |
| табл                          | мини рулетик 1/35                    | 35              | 1,90                 | 7,20         | 23,70         | 168,00                        | 0,08          | 0,00          | 0,00        | 2,40         | 211,00                    | 281,00         | 9,00          | 0,80         |
| 494шк                         | Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80          | 0,00        | 0,00         | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |                                      |                 | <b>23,73</b>         | <b>23,48</b> | <b>96,33</b>  | <b>686,25</b>                 | <b>0,22</b>   | <b>43,99</b>  | <b>0,35</b> | <b>3,15</b>  | <b>406,29</b>             | <b>580,46</b>  | <b>65,67</b>  | <b>3,49</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                      |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 1бшк                          | Салат из редиса с огурцами и яйцом   | 100             | 2,40                 | 7,40         | 2,50          | 86,00                         | 0,03          | 11,20         | 0,03        | 2,23         | 28,60                     | 46,90          | 12,40         | 1,10         |
| 145шк                         | Суп картофельный с фасолью           | 250             | 4,88                 | 5,35         | 2,15          | 148,25                        | 0,14          | 6,25          | 0,00        | 2,84         | 48,20                     | 136,20         | 35,40         | 2,30         |
| 255/332м/ту                   | Печень говяжья " по-строгановски"    | 70/50           | 16,80                | 14,10        | 12,30         | 242,40                        | 0,02          | 1,92          | 0,01        | 0,80         | 122,60                    | 14,68          | 0,82          | 0,87         |
| 414шк                         | Рис отварной                         | 180             | 4,44                 | 5,32         | 40,56         | 245,52                        | 0,04          | 0,00          | 0,07        | 0,45         | 7,10                      | 100,20         | 28,90         | 0,86         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                        | 100             | 0,40                 | 0,40         | 39,80         | 47,00                         | 0,03          | 10,00         | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                          | 60              | 3,96                 | 0,70         | 20,04         | 104,40                        | 0,11          | 0,00          | 0,00        | 0,84         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 511шк                         | Компот из черной смородины           | 200             | 0,30                 | 0,10         | 17,20         | 71,00                         | 0,01          | 24,00         | 0,00        | 0,00         | 11,00                     | 10,00          | 9,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |                                      |                 | <b>33,18</b>         | <b>33,37</b> | <b>134,55</b> | <b>950,20</b>                 | <b>0,38</b>   | <b>53,37</b>  | <b>0,11</b> | <b>7,36</b>  | <b>254,50</b>             | <b>413,78</b>  | <b>123,72</b> | <b>10,07</b> |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |                                      |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 9шк                           | Салат из моркови и яблок             | 100             | 4,90                 | 4,20         | 7,20          | 124,00                        | 0,04          | 5,10          | 0,00        | 4,70         | 29,00                     | 37,00          | 25,00         | 1,10         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,30                 | 0,20         | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00          | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 219мог                        | Сырники из творога с йогуртом 150/30 | 180             | 13,42                | 18,64        | 45,48         | 370,80                        | 0,12          | 0,42          | 0,18        | 0,96         | 396,00                    | 425,00         | 41,00         | 1,20         |
| 389мог                        | Сок фруктовый                        | 200             | 1,40                 | 0,00         | 27,80         | 116,80                        | 0,02          | 2,88          | 0,11        | 0,51         | 29,80                     | 127,30         | 0,14          | 0,92         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |                                      |                 | <b>22,02</b>         | <b>23,04</b> | <b>95,28</b>  | <b>682,10</b>                 | <b>0,21</b>   | <b>8,40</b>   | <b>0,29</b> | <b>6,50</b>  | <b>460,80</b>             | <b>608,80</b>  | <b>70,34</b>  | <b>3,55</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |                                      |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 452мог                        | Печенье " Ленинградское"             | 75              | 10,50                | 11,50        | 46,60         | 286,00                        | 0,07          | 0,90          | 0,03        | 0,26         | 10,60                     | 165,40         | 2,23          | 1,15         |
| 386нап.                       | молочный продукт "Снежок"            | 200             | 2,90                 | 2,50         | 11,00         | 125,30                        | 0,04          | 0,80          | 0,22        | 0,91         | 74,60                     | 19,80          | 0,74          | 0,82         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |                                      |                 | <b>13,40</b>         | <b>14,00</b> | <b>57,60</b>  | <b>411,30</b>                 | <b>0,11</b>   | <b>1,70</b>   | <b>0,25</b> | <b>1,17</b>  | <b>85,20</b>              | <b>185,20</b>  | <b>2,97</b>   | <b>1,97</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ</b>     |                                      |                 | <b>92,33</b>         | <b>93,89</b> | <b>383,76</b> | <b>2729,85</b>                | <b>0,92</b>   | <b>107,46</b> | <b>1,00</b> | <b>18,18</b> | <b>1206,79</b>            | <b>1788,24</b> | <b>262,70</b> | <b>19,08</b> |

Меню: 21 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |  |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 15мог                         | Сыр натуральный                            | 15              | 3,80                 | 4,00         | 0,00          | 51,00                         | 0,05          | 1,82         | 0,00        | 0,30         | 14,30                     | 0,33           | 7,30          | 0,70         |
| 14мог                         | Масло сливочное                            | 10              | 0,10                 | 8,20         | 0,10          | 75,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,06        | 0,10         | 1,20                      | 1,90           | 0,00          | 0,02         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                             | 45              | 3,40                 | 0,30         | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,63         | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 247шк                         | Каша геркулесовая                          | 250             | 13,00                | 9,25         | 46,75         | 321,75                        | 0,23          | 1,78         | 0,10        | 1,00         | 193,00                    | 301,00         | 89,00         | 2,13         |
| 495шк                         | Чай с молоком                              | 200             | 1,50                 | 1,30         | 15,90         | 81,00                         | 0,04          | 1,30         | 0,01        | 0,00         | 127,00                    | 93,00          | 15,00         | 0,40         |
| 112шк                         | Груша свежая                               | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,40         | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |  |                 | <b>22,20</b>         | <b>23,35</b> | <b>95,25</b>  | <b>680,75</b>                 | <b>0,39</b>   | <b>9,90</b>  | <b>0,17</b> | <b>2,43</b>  | <b>370,25</b>             | <b>483,33</b>  | <b>129,60</b> | <b>7,31</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 45мог                         | Салат из белокочанной капусты              | 60              | 0,80                 | 2,80         | 5,90          | 51,60                         | 0,00          | 4,70         | 0,05        | 0,05         | 21,05                     | 172,80         | 4,70          | 0,33         |
| суп 96                        | Рассольник "Ленинградский" с перловой круп | 250             | 5,80                 | 15,10        | 16,00         | 207,00                        | 0,00          | 4,20         | 0,00        | 0,10         | 54,50                     | 160,70         | 14,10         | 0,90         |
| 265шк/ту                      | Плов из говядины                           | 50/200          | 17,90                | 14,00        | 63,60         | 451,40                        | 0,02          | 2,71         | 0,02        | 1,00         | 380,40                    | 446,80         | 1,60          | 0,84         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                                | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 112шк                         | банан свежий                               | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| 389мог                        | Сок томатный                               | 200             | 2,00                 | 0,00         | 8,00          | 40,00                         | 0,01          | 1,98         | 0,00        | 0,96         | 2,20                      | 15,60          | 18,80         | 0,19         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |  |                 | <b>31,96</b>         | <b>33,12</b> | <b>134,54</b> | <b>950,40</b>                 | <b>0,13</b>   | <b>23,59</b> | <b>0,07</b> | <b>2,93</b>  | <b>476,65</b>             | <b>871,30</b>  | <b>95,30</b>  | <b>4,03</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 22шк                          | Салат из свежих помидор                    | 60              | 0,60                 | 6,12         | 2,10          | 22,00                         | 0,02          | 9,90         | 0,00        | 3,00         | 0,78                      | 114,40         | 19,44         | 0,48         |
| 210мог                        | Омлет натуральный                          | 200             | 19,30                | 16,80        | 49,20         | 482,60                        | 0,04          | 0,32         | 0,00        | 0,92         | 102,10                    | 111,70         | 14,60         | 0,09         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                                | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 388мог                        | Напиток из шиповника                       | 200             | 0,70                 | 0,00         | 35,26         | 143,80                        | 0,20          | 19,71        | 0,10        | 0,20         | 212,00                    | 143,65         | 26,80         | 0,20         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |  |                 | <b>22,58</b>         | <b>23,28</b> | <b>96,58</b>  | <b>700,60</b>                 | <b>0,32</b>   | <b>29,93</b> | <b>0,10</b> | <b>4,54</b>  | <b>325,38</b>             | <b>417,15</b>  | <b>74,94</b>  | <b>1,94</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 456мог                        | Коржик молочный                            | 65              | 13,40                | 13,50        | 37,00         | 321,00                        | 0,03          | 0,01         | 0,02        | 0,14         | 37,60                     | 26,00          | 16,10         | 0,13         |
| 505шк                         | Кисель из черной смородины                 | 200             | 0,20                 | 0,10         | 21,50         | 87,00                         | 0,01          | 29,30        | 0,00        | 0,00         | 29,30                     | 11,00          | 7,00          | 0,30         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |  |                 | <b>13,60</b>         | <b>13,60</b> | <b>58,50</b>  | <b>408,00</b>                 | <b>0,04</b>   | <b>29,31</b> | <b>0,02</b> | <b>0,14</b>  | <b>66,90</b>              | <b>37,00</b>   | <b>23,10</b>  | <b>0,43</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ</b>     |  |                 | <b>90,34</b>         | <b>93,35</b> | <b>384,87</b> | <b>2739,75</b>                | <b>0,87</b>   | <b>92,73</b> | <b>0,36</b> | <b>10,04</b> | <b>1239,18</b>            | <b>1808,78</b> | <b>322,94</b> | <b>13,71</b> |

Меню: 22 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 222(3)                        | Пудинг из творога с йогуртом 150/50       | 200             | 14,70                | 7,40         | 35,30         | 273,90                        | 0,00          | 1,78         | 0,04        | 0,17        | 17,40                     | 29,90          | 7,80          | 0,09         |
| 14мог                         | Масло сливочное                           | 15              | 0,15                 | 12,30        | 0,15          | 112,50                        | 0,00          | 0,00         | 0,09        | 0,15        | 1,80                      | 2,85           | 0,00          | 0,30         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                            | 45              | 3,40                 | 0,30         | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,63        | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                             | 100             | 0,80                 | 0,20         | 10,60         | 52,00                         | 0,03          | 15,00        | 0,00        | 0,30        | 37,00                     | 30,00          | 26,00         | 0,50         |
| 379мог                        | Кофейный напиток на молоке                | 200             | 3,60                 | 2,70         | 28,30         | 151,80                        | 0,08          | 1,80         | 0,01        | 0,02        | 31,40                     | 111,00         | 24,00         | 0,92         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>22,65</b>         | <b>22,90</b> | <b>96,55</b>  | <b>695,20</b>                 | <b>0,16</b>   | <b>18,58</b> | <b>0,14</b> | <b>1,27</b> | <b>103,35</b>             | <b>244,85</b>  | <b>64,10</b>  | <b>3,57</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 19шк                          | Салат из свежих огурц,помид.масло растит. | 100             | 0,50                 | 3,06         | 2,16          | 63,30                         | 0,02          | 8,46         | 0,00        | 1,56        | 10,20                     | 19,20          | 9,60          | 0,42         |
| 102мог                        | Суп картофельный гороховый                | 250             | 5,07                 | 5,40         | 33,75         | 163,80                        | 0,01          | 0,20         | 0,01        | 0,19        | 82,10                     | 171,50         | 19,60         | 0,02         |
| ТУ/449шк                      | Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом   | 70/30           | 10,90                | 14,50        | 14,40         | 233,00                        | 0,00          | 4,60         | 0,02        | 0,01        | 310,00                    | 401,50         | 6,00          | 0,39         |
| 237шк                         | Греча отварная                            | 180             | 12,60                | 9,50         | 33,00         | 303,70                        | 0,20          | 0,00         | 0,04        | 0,60        | 14,25                     | 202,65         | 135,30        | 4,50         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                               | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 112шк                         | Апельсин свежий                           | 100             | 0,90                 | 0,10         | 9,50          | 45,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 1,10        | 20,00                     | 34,00          | 16,00         | 0,60         |
| 512шк                         | Компот из чернослива                      | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>34,23</b>         | <b>33,28</b> | <b>132,95</b> | <b>994,20</b>                 | <b>0,33</b>   | <b>23,26</b> | <b>0,07</b> | <b>3,88</b> | <b>457,05</b>             | <b>882,25</b>  | <b>203,60</b> | <b>7,70</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 101лапш                       | Огурчик консервированный                  | 30              | 0,90                 | 8,00         | 8,40          | 59,00                         | 0,00          | 2,90         | 0,00        | 0,44        | 88,60                     | 35,85          | 16,90         | 0,60         |
| 369шк/ту                      | Жаркое по-домашнему со свиной             | 50/200          | 6,70                 | 14,10        | 54,90         | 372,10                        | 0,00          | 4,60         | 0,02        | 0,01        | 240,00                    | 296,50         | 6,00          | 0,39         |
| 109шк                         | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,60                 | 0,40         | 43,10         | 141,00                        | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
| 518шк                         | Сок фруктовый                             | 200             | 0,10                 | 0,20         | 0,20          | 92,00                         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 14,00                     | 0,00           | 0,00          | 2,80         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>12,30</b>         | <b>22,70</b> | <b>106,60</b> | <b>664,10</b>                 | <b>0,09</b>   | <b>11,50</b> | <b>0,02</b> | <b>1,11</b> | <b>354,60</b>             | <b>371,35</b>  | <b>31,30</b>  | <b>4,45</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 401 мог                       | Оладьи на молоке с маслом                 | 120/10          | 7,70                 | 11,40        | 49,75         | 310,10                        | 0,12          | 5,81         | 0,08        | 0,19        | 78,14                     | 168,55         | 2,19          | 2,17         |
| 389 мог                       | Кефир                                     | 200             | 5,80                 | 2,50         | 7,40          | 98,00                         | 0,08          | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 240,00                    | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>13,50</b>         | <b>13,90</b> | <b>57,15</b>  | <b>408,10</b>                 | <b>0,20</b>   | <b>7,21</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,19</b> | <b>318,14</b>             | <b>348,55</b>  | <b>30,19</b>  | <b>2,37</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ</b>     |   |                 | <b>82,68</b>         | <b>92,78</b> | <b>393,25</b> | <b>2761,60</b>                | <b>0,79</b>   | <b>60,55</b> | <b>0,35</b> | <b>6,45</b> | <b>1233,14</b>            | <b>1847,00</b> | <b>329,19</b> | <b>18,09</b> |

Меню: 23 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |  |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С             | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |  |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 101лапш                       | Горошек зеленый консервированный         | 30              | 0,90                 | 4,00         | 4,40          | 59,00                         | 0,00          | 2,90          | 0,00        | 0,44         | 88,60                     | 35,85          | 16,90         | 0,60         |
| 278/331/тгк                   | Тефтели мясные, соус сметан.с томат      | 60/50           | 14,40                | 12,20        | 20,50         | 193,00                        | 0,01          | 0,45          | 0,03        | 0,41         | 182,60                    | 46,90          | 8,80          | 0,40         |
| 414шк                         | Рис отварной                             | 180             | 3,70                 | 6,10         | 33,80         | 245,52                        | 0,03          | 0,00          | 0,05        | 0,29         | 5,10                      | 70,80          | 22,80         | 0,60         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                           | 45              | 3,40                 | 0,30         | 22,20         | 105,00                        | 0,05          | 0,00          | 0,00        | 0,63         | 15,75                     | 71,10          | 6,30          | 1,76         |
| 494шк                         | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7        | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00          | 2,80          | 0,00        | 0,00         | 14,20                     | 4,00           | 2,00          | 0,40         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |  |                 | <b>22,50</b>         | <b>22,60</b> | <b>96,10</b>  | <b>663,52</b>                 | <b>0,09</b>   | <b>6,15</b>   | <b>0,08</b> | <b>1,77</b>  | <b>306,25</b>             | <b>228,65</b>  | <b>56,80</b>  | <b>3,76</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |  |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 68лапш                        | Салат столичный с индейкой               | 100             | 5,10                 | 13,45        | 41,45         | 303,90                        | 0,15          | 32,00         | 0,05        | 1,17         | 84,97                     | 488,20         | 58,10         | 3,50         |
| 158шк                         | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250             | 2,65                 | 2,78         | 24,23         | 132,50                        | 0,10          | 8,25          | 0,00        | 1,32         | 14,40                     | 56,40          | 22,60         | 0,89         |
| 254сад                        | Рыба запеченая с яйцом 70/50             | 120             | 18,10                | 6,60         | 8,40          | 164,90                        | 0,06          | 2,40          | 0,12        | 1,30         | 296,80                    | 207,30         | 11,28         | 1,16         |
| 429шк                         | Картофельное пюре                        | 180             | 3,84                 | 7,92         | 19,68         | 165,60                        | 0,16          | 6,12          | 0,06        | 0,18         | 46,80                     | 102,60         | 34,20         | 1,26         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 0,05          | 0,00          | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 112шк                         | Груша свежая                             | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,02          | 5,00          | 0,00        | 0,40         | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
| 348шк                         | Компот из кураги                         | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80          | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |  |                 | <b>32,37</b>         | <b>31,41</b> | <b>134,18</b> | <b>947,10</b>                 | <b>0,54</b>   | <b>54,57</b>  | <b>0,23</b> | <b>4,79</b>  | <b>482,47</b>             | <b>923,90</b>  | <b>155,28</b> | <b>10,88</b> |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |  |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 106шк                         | Свежий помидор долькой                   | 50              | 1,10                 | 0,20         | 3,80          | 40,00                         | 0,06          | 25,00         | 0,00        | 0,70         | 14,00                     | 26,00          | 20,00         | 0,90         |
| 372шк/330мог.гу               | Голубцы ленивые соус сметанный           | 150/50          | 15,00                | 23,80        | 26,70         | 380,60                        | 0,06          | 15,70         | 0,03        | 0,40         | 126,20                    | 363,70         | 29,41         | 2,11         |
| 109шк                         | Хлеб пшеничный                           | 60              | 3,60                 | 0,40         | 43,10         | 141,00                        | 0,07          | 0,00          | 0,00        | 0,66         | 12,00                     | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
|                               | Йогурт в разовых стаканчиках Фругурт     | 100             | 2,90                 | 1,50         | 13,10         | 87,00                         | 0,03          | 0,60          | 0,02        | 0,00         | 118,00                    | 91,00          | 14,00         | 0,10         |
| 508шк                         | Компот из сухофруктов                    | 200             | 0,50                 | 0,00         | 9,00          | 110,00                        | 0,01          | 0,50          | 0,00        | 0,00         | 28,00                     | 19,00          | 7,00          | 1,50         |
| <b>ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%</b> |  |                 | <b>23,10</b>         | <b>25,90</b> | <b>95,70</b>  | <b>679,70</b>                 | <b>0,23</b>   | <b>41,80</b>  | <b>0,05</b> | <b>1,76</b>  | <b>298,20</b>             | <b>538,70</b>  | <b>78,81</b>  | <b>5,27</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |  |                 |                      |              |               |                               |               |               |             |              |                           |                |               |              |
| 418                           | Слойка дрожжевая с повидлом              | 75              | 10,90                | 11,50        | 46,70         | 234,80                        | 0,00          | 0,31          | 0,09        | 1,09         | 12,24                     | 113,00         | 1,70          | 0,10         |
| 386нап.                       | Молочный продукт "Снежок"                | 220             | 2,90                 | 2,50         | 11,00         | 182,00                        | 0,04          | 0,80          | 0,22        | 0,91         | 74,60                     | 19,80          | 0,74          | 0,82         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |  |                 | <b>13,80</b>         | <b>14,00</b> | <b>57,70</b>  | <b>416,80</b>                 | <b>0,04</b>   | <b>1,11</b>   | <b>0,31</b> | <b>2,00</b>  | <b>86,84</b>              | <b>132,80</b>  | <b>2,44</b>   | <b>0,92</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ</b>     |  |                 | <b>91,77</b>         | <b>93,91</b> | <b>383,68</b> | <b>2707,12</b>                | <b>0,90</b>   | <b>103,63</b> | <b>0,67</b> | <b>10,32</b> | <b>1173,76</b>            | <b>1824,05</b> | <b>293,33</b> | <b>20,83</b> |

Меню: 24 день

| № рецептуры                   | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 1бмог                         | Ветчина                                 | 30              | 6,80                 | 6,30         | 0,00          | 84,00                         | 0,01          | 0,92         | 0,00        | 1,12         | 97,80                     | 103,30         | 10,90         | 0,14         |
| 108шк                         | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,30                 | 0,20         | 14,80         | 70,50                         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33         | 6,00                      | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| 248шк                         | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250             | 9,45                 | 13,10        | 45,95         | 328,75                        | 0,23          | 1,70         | 0,98        | 0,64         | 169,75                    | 296,50         | 140,25        | 4,30         |
| 496/1шк                       | Какао с молоком                         | 200             | 3,60                 | 3,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04          | 1,30         | 0,02        | 0,00         | 124,00                    | 110,00         | 27,00         | 0,80         |
| 112шк                         | Яблоко свежее                           | 100             | 0,40                 | 0,00         | 9,80          | 47,00                         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>        |   |                 | <b>22,55</b>         | <b>22,90</b> | <b>95,55</b>  | <b>674,25</b>                 | <b>0,34</b>   | <b>13,92</b> | <b>1,00</b> | <b>2,29</b>  | <b>413,55</b>             | <b>540,30</b>  | <b>191,35</b> | <b>7,77</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 5бшк                          | Салат из свеклы с сыром и чесноком      | 60              | 1,68                 | 7,26         | 4,26          | 88,80                         | 0,01          | 3,30         | 0,01        | 2,70         | 53,40                     | 49,20          | 11,40         | 0,72         |
| 101мог                        | Суп картофельный с рисовой крупой       | 250             | 9,50                 | 5,13         | 30,90         | 132,50                        | 0,03          | 0,75         | 0,00        | 2,35         | 7,50                      | 41,50          | 15,25         | 0,35         |
| ту/330мог                     | Шницель мясной с соусом сметанным       | 75/30           | 10,41                | 8,40         | 11,91         | 164,00                        | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,06         | 92,72                     | 314,82         | 1,44          | 0,03         |
| 173шк                         | Картофель отварной                      | 180             | 3,42                 | 7,38         | 22,86         | 171,00                        | 0,24          | 25,08        | 0,60        | 0,18         | 19,80                     | 95,80          | 36,00         | 1,44         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                             | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 10,50                     | 47,40          | 14,10         | 1,17         |
| 512шк                         | Компот из изюма                         | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00          | 0,80         | 0,00        | 0,00         | 10,00                     | 6,00           | 3,00          | 0,00         |
| 112шк                         | Банан свежий                            | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04          | 10,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                      | 28,00          | 42,00         | 0,60         |
| <b>ИТОГО В ОБЕД</b>           |   |                 | <b>30,77</b>         | <b>29,39</b> | <b>131,07</b> | <b>958,50</b>                 | <b>0,39</b>   | <b>39,95</b> | <b>0,63</b> | <b>6,11</b>  | <b>201,92</b>             | <b>582,72</b>  | <b>123,19</b> | <b>4,31</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 20-25%</b>         |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 15мог                         | Сыр натуральный                         | 15              | 3,80                 | 4,00         | 0,00          | 51,00                         | 0,05          | 1,82         | 0,00        | 0,30         | 14,30                     | 0,33           | 7,30          | 0,70         |
| 14мог                         | Масло сливочное                         | 15              | 0,10                 | 8,20         | 0,10          | 112,50                        | 0,00          | 0,00         | 0,06        | 0,10         | 1,20                      | 1,90           | 0,00          | 0,02         |
| 109шк                         | Хлеб ржаной                             | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,10          | 0,00         | 0,00        | 0,84         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
| 255шк                         | Каша пшеничная вязкая                   | 250             | 15,00                | 10,25        | 75,50         | 339,00                        | 0,15          | 1,75         | 0,10        | 0,95         | 208,75                    | 313,25         | 46,50         | 1,15         |
| 518шк                         | Сок фруктовый                           | 200             | 0,10                 | 0,20         | 0,20          | 92,00                         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00         | 14,00                     | 0,00           | 0,00          | 2,80         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%</b> |   |                 | <b>22,96</b>         | <b>23,37</b> | <b>95,84</b>  | <b>698,90</b>                 | <b>0,32</b>   | <b>7,57</b>  | <b>0,16</b> | <b>2,19</b>  | <b>259,25</b>             | <b>410,28</b>  | <b>82,00</b>  | <b>7,01</b>  |
| <b>ПОЛДНИК 15%</b>            |   |                 |                      |              |               |                               |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 449мог                        | Полоска песочная с повидлом             | 75              | 7,90                 | 7,63         | 46,90         | 299,50                        | 0,00          | 0,03         | 0,15        | 1,38         | 88,60                     | 200,25         | 29,00         | 0,30         |
| 385мог                        | Молоко                                  | 200             | 5,80                 | 6,50         | 9,90          | 121,70                        | 0,01          | 0,61         | 0,09        | 0,02         | 87,40                     | 100,80         | 4,10          | 0,72         |
| <b>ИТОГО В ПОЛДНИК 15%</b>    |   |                 | <b>13,70</b>         | <b>14,13</b> | <b>56,80</b>  | <b>421,20</b>                 | <b>0,01</b>   | <b>0,64</b>  | <b>0,24</b> | <b>1,40</b>  | <b>176,00</b>             | <b>301,05</b>  | <b>33,10</b>  | <b>1,02</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ</b>     |   |                 | <b>89,98</b>         | <b>89,79</b> | <b>379,26</b> | <b>2752,85</b>                | <b>1,06</b>   | <b>62,08</b> | <b>2,03</b> | <b>11,99</b> | <b>1050,72</b>            | <b>1834,35</b> | <b>429,64</b> | <b>20,11</b> |