



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шурко Н.А.

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ



*[Signature]*

2023 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ИП Шурко Н.А.

(возрастная категория старше 12 лет, 1 смена)

166,0 I

| № Рец.                | Рацион                           | Выход<br>гр, мл,<br>шт | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества (гр) |             |              | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества |              |              |             |  |
|-----------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--|
|                       |                                  |                        |                            | Белки<br>гр           | Жиры<br>гр  | Углев<br>гр  | В             | С           | А           | Е           | Са                   | Р            | Mg           | Fe          |  |
| <b>1 день Завтрак</b> |                                  |                        |                            |                       |             |              |               |             |             |             |                      |              |              |             |  |
| №182                  | Каша молочная с маслом сливочным | 200                    | 359,0                      | 14,2                  | 7,8         | 52,4         | 0,3           | 0,9         | 0,1         | 9,5         | 147,6                | 153,0        | 50,4         | 1,3         |  |
| №3                    | Сыр порционно                    | 10                     | 38,0                       | 2,5                   | 4,0         | 2,0          | 0,0           | 24,2        | 0,6         | 0,0         | 45,3                 | 24,3         | 14,9         | 0,5         |  |
| №5                    | Масло сливочное                  | 10                     | 75,0                       | 0,1                   | 8,2         | 0,1          | 0,0           | 0,0         | 59,0        | 0,0         | 1,2                  | 1,9          | 0,0          | 0,0         |  |
| №376                  | Чай с сахаром                    | 200                    | 58,0                       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 2,8           | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4                 | 32,6         | 17,7         | 3,3         |  |
| №2                    | Хлеб пшеничный или батон         | 30                     | 57,9                       | 2,3                   | 0,3         | 11,5         | 0,1           | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5                 | 41,5         | 12,4         | 0,8         |  |
| <b>Итого</b>          |                                  |                        | <b>687,9</b>               | <b>19,6</b>           | <b>20,3</b> | <b>81,0</b>  | <b>3,2</b>    | <b>27,8</b> | <b>64,2</b> | <b>9,5</b>  | <b>250,0</b>         | <b>253,3</b> | <b>95,4</b>  | <b>5,9</b>  |  |
| <b>Обед</b>           |                                  |                        |                            |                       |             |              |               |             |             |             |                      |              |              |             |  |
| №295/1                | Котлета куриная                  | 100                    | 286,0                      | 18,7                  | 20,1        | 23,7         | 0,1           | 0,2         | 0,1         | 3,8         | 15,6                 | 137,7        | 15,5         | 1,2         |  |
| №302                  | Каша гречневая                   | 180                    | 264,0                      | 9,2                   | 7,6         | 43,1         | 0,1           | 0,0         | 0,0         | 12,8        | 11,4                 | 138,3        | 92,5         | 3,1         |  |
| №591                  | Кисель                           | 200                    | 119,0                      | 0,0                   | 0,0         | 30,6         | 8,6           | 5,0         | 0,6         | 0,0         | 15,0                 | 10,5         | 7,5          | 2,2         |  |
| №2                    | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 40                     | 94,0                       | 3,2                   | 0,4         | 19,3         | 0,1           | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5                 | 41,5         | 12,4         | 0,8         |  |
| <b>Итого</b>          |                                  |                        | <b>763,3</b>               | <b>31,1</b>           | <b>28,1</b> | <b>116,7</b> | <b>8,9</b>    | <b>5,3</b>  | <b>3,2</b>  | <b>16,6</b> | <b>77,5</b>          | <b>328,0</b> | <b>127,9</b> | <b>7,3</b>  |  |
| <b>Всего</b>          |                                  |                        | <b>1450,9</b>              | <b>50,7</b>           | <b>48,4</b> | <b>197,7</b> | <b>12,1</b>   | <b>33,1</b> | <b>67,4</b> | <b>26,1</b> | <b>327,5</b>         | <b>581,3</b> | <b>223,3</b> | <b>13,2</b> |  |
| <b>2 день Завтрак</b> |                                  |                        |                            |                       |             |              |               |             |             |             |                      |              |              |             |  |
| №140                  | Макароны отварные с сыром        | 150/20                 | 324,0                      | 16,7                  | 18,9        | 47,5         | 0,1           | 0,1         | 0,1         | 18,1        | 115,3                | 96,8         | 20,2         | 0,8         |  |
| №376                  | Чай с сахаром                    | 200                    | 58,0                       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 2,8           | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4                 | 32,6         | 17,7         | 3,3         |  |
| №2                    | Хлеб пшеничный или батон         | 30                     | 57,9                       | 2,3                   | 0,3         | 11,5         | 0,1           | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5                 | 41,5         | 12,4         | 0,8         |  |

|              |  |        |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
|--------------|--|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №760         | Фрукт  | 1 шт   | 147,0         | 0,2         | 0,3         | 9,8          | 0,0        | 10,2        | 0,0        | 0,6         | 17,1         | 0,4          | 9,7          | 2,4         |
| <b>Итого</b> |  |        | <b>686,9</b>  | <b>19,4</b> | <b>19,5</b> | <b>83,8</b>  | <b>3,0</b> | <b>13,0</b> | <b>4,6</b> | <b>18,7</b> | <b>188,3</b> | <b>171,3</b> | <b>60,0</b>  | <b>7,3</b>  |
|              | <b>Обед</b>  |        |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №181         | Котлета «Дружба»   | 100    | 332,0         | 17,5        | 21,2        | 11,2         | 0,1        | 3,2         | 0,0        | 1,9         | 36,7         | 121,8        | 24,3         | 1,2         |
| №312         | Картофельное пюре  | 180    | 195,0         | 4,1         | 7,7         | 27,5         | 0,2        | 19,3        | 0,0        | 0,2         | 52,3         | 72,4         | 31,9         | 0,9         |
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый)                       | 200    | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2        | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 40     | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |        | <b>754,0</b>  | <b>25,3</b> | <b>29,3</b> | <b>92,0</b>  | <b>0,4</b> | <b>23,0</b> | <b>2,7</b> | <b>2,1</b>  | <b>149,7</b> | <b>275,3</b> | <b>88,0</b>  | <b>3,5</b>  |
| <b>Всего</b> |  |        | <b>1440,9</b> | <b>44,7</b> | <b>48,8</b> | <b>175,8</b> | <b>3,4</b> | <b>36,0</b> | <b>7,3</b> | <b>20,8</b> | <b>338,0</b> | <b>446,6</b> | <b>148,0</b> | <b>10,8</b> |
|              | <b>3 день Завтрак</b>  |        |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №394         | Картофель, тушеный с мясом или курицей                           | 250    | 469,8         | 17,7        | 19,5        | 56,3         | 0,1        | 26,2        | 0,0        | 4,8         | 28,5         | 220,2        | 87,5         | 3,1         |
| №376         | Чай с сахаром  | 200    | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8        | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон   | 30     | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |        | <b>685,7</b>  | <b>20,2</b> | <b>19,8</b> | <b>82,8</b>  | <b>3,0</b> | <b>28,9</b> | <b>4,5</b> | <b>4,8</b>  | <b>84,4</b>  | <b>294,3</b> | <b>117,6</b> | <b>7,2</b>  |
|              | <b>Обед</b>  |        |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №272         | Котлета «Здоровье»   | 100    | 286,0         | 19,8        | 22,3        | 23,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,5         | 10,9         | 89,7         | 18,1         | 0,9         |
| №304         | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 180    | 273,6         | 4,8         | 6,5         | 38,6         | 0,2        | 0,0         | 0,0        | 2,1         | 21,8         | 54,8         | 19,1         | 0,5         |
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый)                       | 200    | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2        | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 40     | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |        | <b>786,6</b>  | <b>28,3</b> | <b>29,2</b> | <b>115,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,5</b>  | <b>2,7</b> | <b>3,6</b>  | <b>93,4</b>  | <b>225,6</b> | <b>69,0</b>  | <b>2,8</b>  |
| <b>Всего</b> |  |        | <b>1472,3</b> | <b>48,5</b> | <b>49,0</b> | <b>198,2</b> | <b>3,4</b> | <b>29,4</b> | <b>7,2</b> | <b>8,4</b>  | <b>177,8</b> | <b>519,9</b> | <b>186,6</b> | <b>10,0</b> |
|              | <b>День 4 Завтрак</b>  |        |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №327         | Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком            | 150/20 | 472,0         | 17,0        | 19,2        | 56,9         | 2,8        | 10,5        | 1,7        | 26,7        | 279,9        | 398,5        | 38,9         | 0,8         |
| №376         | Чай с сахаром  | 200    | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8        | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон   | 30     | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |        | <b>687,9</b>  | <b>19,5</b> | <b>19,5</b> | <b>83,4</b>  | <b>5,7</b> | <b>13,2</b> | <b>6,2</b> | <b>26,7</b> | <b>335,8</b> | <b>472,6</b> | <b>69,0</b>  | <b>4,9</b>  |
|              | <b>Обед</b>  |        |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №273/1       | Зрза «Школьная»  | 100    | 192,0         | 23,7        | 23,3        | 10,4         | 0,1        | 25,2        | 0,0        | 1,5         | 15,3         | 91,6         | 17,9         | 0,9         |

|              |  |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
|--------------|--|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| №309         | Макаронные изделия отварные                | 180 | 240,6         | 5,9         | 6,0         | 41,8         | 1,0        | 0,0         | 0,0         | 18,1        | 27,3         | 40,0         | 16,3         | 0,6        |
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6        |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный           | 40  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>659,6</b>  | <b>33,3</b> | <b>29,7</b> | <b>105,5</b> | <b>1,2</b> | <b>25,7</b> | <b>2,7</b>  | <b>19,6</b> | <b>103,3</b> | <b>212,7</b> | <b>66,0</b>  | <b>2,9</b> |
| <b>Всего</b> |  |     | <b>1347,5</b> | <b>52,8</b> | <b>49,2</b> | <b>188,9</b> | <b>6,9</b> | <b>38,9</b> | <b>8,9</b>  | <b>46,3</b> | <b>439,1</b> | <b>685,3</b> | <b>135,0</b> | <b>7,8</b> |
|              | <b>День 5 Завтрак</b>                      |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
| №403         | Плов с птицей                              | 250 | 470,0         | 17,3        | 19,6        | 56,7         | 0,1        | 5,2         | 0,0         | 4,8         | 6,5          | 266,9        | 109,9        | 2,2        |
| №376         | Чай с сахаром                              | 200 | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8        | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3        |
| №2           | Хлеб пшеничный                             | 30  | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>685,9</b>  | <b>19,8</b> | <b>19,9</b> | <b>83,2</b>  | <b>3,0</b> | <b>7,9</b>  | <b>4,5</b>  | <b>4,8</b>  | <b>62,4</b>  | <b>341,1</b> | <b>140,0</b> | <b>6,3</b> |
|              | <b>Обед</b>                                |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
| №220         | Чахохбили из птицы                         | 100 | 247,0         | 15,5        | 17,0        | 5,5          | 0,1        | 11,1        | 0,1         | 2,4         | 31,2         | 129,9        | 21,7         | 1,4        |
| №133/3       | Каша перловая с овощами                    | 180 | 197,7         | 5,2         | 5,2         | 31,1         | 0,2        | 23,8        | 0,0         | 0,2         | 34,8         | 47,3         | 22,2         | 0,1        |
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6        |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный           | 40  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>671,7</b>  | <b>24,4</b> | <b>22,6</b> | <b>89,9</b>  | <b>0,4</b> | <b>35,4</b> | <b>2,8</b>  | <b>2,6</b>  | <b>126,7</b> | <b>258,3</b> | <b>75,7</b>  | <b>2,9</b> |
| <b>Всего</b> |  |     | <b>1357,6</b> | <b>44,2</b> | <b>42,5</b> | <b>173,1</b> | <b>3,4</b> | <b>43,3</b> | <b>7,3</b>  | <b>7,4</b>  | <b>189,1</b> | <b>599,4</b> | <b>215,7</b> | <b>9,2</b> |
|              | <b>День 6 Завтрак</b>                      |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
| №182         | Каша молочная с маслом сливочным           | 200 | 268,0         | 12,2        | 5,8         | 42,4         | 0,3        | 0,9         | 0,1         | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3        |
| №3           | Сыр порционно                              | 10  | 38,0          | 2,5         | 4,0         | 2,0          | 0,0        | 24,2        | 0,6         | 0,0         | 45,3         | 24,3         | 14,9         | 0,5        |
| №5           | Масло сливочное                            | 10  | 75,0          | 0,1         | 8,2         | 0,1          | 0,0        | 0,0         | 59,0        | 0,0         | 1,2          | 1,9          | 0,0          | 0,0        |
| №382         | Какао                                      | 200 | 150,6         | 5,8         | 3,8         | 29,4         | 0,1        | 0,2         | 0,0         | 0,4         | 172,2        | 178,4        | 24,8         | 1,0        |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон                   | 30  | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>689,5</b>  | <b>22,9</b> | <b>22,1</b> | <b>85,4</b>  | <b>0,5</b> | <b>25,4</b> | <b>62,2</b> | <b>9,9</b>  | <b>401,8</b> | <b>399,1</b> | <b>102,5</b> | <b>3,6</b> |
|              | <b>Обед</b>                                |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
| №332         | Тефтели рыбные                             | 125 | 206,0         | 17,0        | 17,6        | 22,7         | 0,2        | 3,5         | 0,0         | 1,7         | 36,7         | 97,5         | 19,5         | 0,8        |
| №312         | Картофельное пюре                          | 180 | 195,0         | 4,1         | 7,7         | 27,5         | 0,2        | 19,3        | 0,0         | 0,2         | 52,3         | 72,4         | 31,9         | 0,9        |
| №591         | Кисель                                     | 200 | 119,0         | 0,0         | 0,0         | 30,6         | 8,6        | 5,0         | 0,6         | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2        |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный           | 40  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>614,0</b>  | <b>24,3</b> | <b>25,7</b> | <b>100,1</b> | <b>9,1</b> | <b>27,9</b> | <b>3,1</b>  | <b>1,9</b>  | <b>139,5</b> | <b>221,9</b> | <b>71,3</b>  | <b>4,7</b> |
| <b>Всего</b> |  |     | <b>1303,5</b> | <b>47,2</b> | <b>47,8</b> | <b>185,5</b> | <b>9,6</b> | <b>53,3</b> | <b>65,3</b> | <b>11,8</b> | <b>541,3</b> | <b>621,0</b> | <b>173,8</b> | <b>8,3</b> |

| <b>День 7 Завтрак</b> |  |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |             |
|-----------------------|--|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №182                  | Каша молочная с маслом сливочным                                 | 200 | 268,0         | 12,2        | 5,8         | 42,4         | 0,3        | 0,9         | 0,1         | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3         |
| №3                    | Сыр порционно  | 10  | 38,0          | 2,5         | 4,0         | 2,0          | 0,0        | 24,2        | 0,6         | 0,0         | 45,3         | 24,3         | 14,9         | 0,5         |
| №5                    | Масло сливочное  | 10  | 75,0          | 0,1         | 8,2         | 0,1          | 0,0        | 0,0         | 59,0        | 0,0         | 1,2          | 1,9          | 0,0          | 0,0         |
| №382                  | Какао  | 200 | 150,6         | 5,8         | 3,8         | 29,4         | 0,1        | 0,2         | 0,0         | 0,4         | 172,2        | 178,4        | 24,8         | 1,0         |
| №2                    | Хлеб пшеничный или батон   | 30  | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b>          |  |     | <b>689,5</b>  | <b>22,9</b> | <b>22,1</b> | <b>85,4</b>  | <b>0,5</b> | <b>25,4</b> | <b>62,2</b> | <b>9,9</b>  | <b>401,8</b> | <b>399,1</b> | <b>102,5</b> | <b>3,6</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |             |
| №387                  | Печень «по-строгановски»   | 100 | 203,0         | 11,6        | 14,8        | 7,9          | 0,3        | 26,1        | 6,1         | 3,1         | 91,7         | 251,2        | 18,1         | 5,4         |
| №302                  | Каша гречневая   | 180 | 264,0         | 9,2         | 7,6         | 43,1         | 0,1        | 0,0         | 0,0         | 12,8        | 11,4         | 138,3        | 92,5         | 3,1         |
| №646                  | Напиток или компот (ягодный или фруктовый)                       | 200 | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6         |
| №2                    | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 40  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b>          |  |     | <b>694,0</b>  | <b>24,5</b> | <b>21,8</b> | <b>104,3</b> | <b>0,5</b> | <b>26,6</b> | <b>8,8</b>  | <b>15,9</b> | <b>163,8</b> | <b>470,6</b> | <b>142,4</b> | <b>9,9</b>  |
| <b>Всего</b>          |  |     | <b>1383,5</b> | <b>47,4</b> | <b>43,9</b> | <b>189,7</b> | <b>1,0</b> | <b>52,0</b> | <b>71,0</b> | <b>25,8</b> | <b>437,3</b> | <b>869,7</b> | <b>244,9</b> | <b>13,5</b> |
| <b>День 8</b>         |  |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |             |
| №332<br>№286          | Тефтели  | 110 | 266,0         | 13,0        | 15,6        | 20,7         | 0,2        | 3,5         | 0,0         | 1,7         | 36,7         | 97,5         | 19,5         | 0,8         |
| №309                  | Макаронные изделия отварные                                      | 180 | 240,6         | 5,9         | 6,0         | 41,8         | 1,0        | 0,0         | 0,0         | 18,1        | 27,3         | 40,0         | 16,3         | 0,6         |
| №376                  | Чай с сахаром  | 200 | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8        | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2                    | Хлеб пшеничный или батон   | 30  | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b>          |  |     | <b>622,5</b>  | <b>21,4</b> | <b>21,9</b> | <b>89,0</b>  | <b>4,1</b> | <b>6,2</b>  | <b>4,5</b>  | <b>19,8</b> | <b>119,9</b> | <b>211,6</b> | <b>65,9</b>  | <b>5,5</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |             |
| №390                  | Голубцы «ленивые»  | 100 | 246,0         | 12,8        | 13,9        | 4,5          | 0,1        | 11,0        | 0,1         | 2,4         | 30,3         | 93,4         | 17,1         | 0,6         |
| №304                  | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 180 | 273,6         | 4,8         | 6,5         | 38,6         | 0,2        | 0,0         | 0,0         | 2,1         | 21,8         | 54,8         | 19,1         | 0,5         |
| №646                  | Напиток или компот (ягодный или фруктовый)                       | 200 | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6         |
| №2                    | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 40  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b>          |  |     | <b>746,6</b>  | <b>8,5</b>  | <b>6,9</b>  | <b>96,4</b>  | <b>0,4</b> | <b>11,5</b> | <b>2,8</b>  | <b>4,5</b>  | <b>112,8</b> | <b>229,3</b> | <b>68,0</b>  | <b>2,5</b>  |
| <b>Всего</b>          |  |     | <b>1369,1</b> | <b>29,5</b> | <b>28,8</b> | <b>185,4</b> | <b>4,5</b> | <b>17,7</b> | <b>7,3</b>  | <b>24,3</b> | <b>232,7</b> | <b>440,9</b> | <b>133,9</b> | <b>8,0</b>  |

|              |  |       |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |             |
|--------------|--|-------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|              | <b>День 9 Завтрак</b>                      |       |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |             |
| №391         | Жаркое «по-домашнему»                      | 250   | 470,8         | 16,7        | 19,5        | 56,3         | 0,1         | 26,2        | 0,0         | 4,8         | 28,5         | 220,2        | 87,5         | 3,1         |
| №376         | Чай с сахаром                              | 200   | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон                   | 30    | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |       | <b>686,7</b>  | <b>19,2</b> | <b>19,8</b> | <b>82,8</b>  | <b>3,0</b>  | <b>28,9</b> | <b>4,5</b>  | <b>4,8</b>  | <b>84,4</b>  | <b>294,3</b> | <b>117,6</b> | <b>7,2</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                |       |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |             |
| №171         | Рыба, тушеная в томате с овощами           | 100   | 288,7         | 19,7        | 22,5        | 41,3         | 0,1         | 24,4        | 0,0         | 5,8         | 26,7         | 204,9        | 85,8         | 2,1         |
| №302         | Каша гречневая                             | 180   | 264,0         | 9,2         | 7,6         | 43,1         | 0,1         | 0,0         | 0,0         | 12,8        | 11,4         | 138,3        | 92,5         | 3,1         |
| №591         | Кисель                                     | 200   | 119,0         | 0,0         | 0,0         | 30,6         | 8,6         | 5,0         | 0,6         | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный           | 40    | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |       | <b>765,7</b>  | <b>32,1</b> | <b>30,5</b> | <b>134,3</b> | <b>8,9</b>  | <b>29,5</b> | <b>3,1</b>  | <b>18,6</b> | <b>88,6</b>  | <b>395,2</b> | <b>198,2</b> | <b>8,2</b>  |
| <b>Всего</b> |  |       | <b>1452,4</b> | <b>51,3</b> | <b>50,3</b> | <b>217,1</b> | <b>11,9</b> | <b>58,4</b> | <b>7,6</b>  | <b>23,4</b> | <b>173,0</b> | <b>689,5</b> | <b>315,8</b> | <b>15,4</b> |
|              | <b>День 10 Завтрак</b>                     |       |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |             |
| №534         | Омлет натуральный                          | 105   | 395,0         | 17,0        | 12,4        | 54,0         | 0,1         | 2,0         | 0,2         | 13,1        | 80,8         | 180,9        | 18,2         | 2,2         |
| №5           | Масло сливочное                            | 10    | 75,0          | 0,1         | 8,2         | 0,1          | 0,0         | 0,0         | 59,0        | 0,0         | 1,2          | 1,9          | 0,0          | 0,0         |
| №376         | Чай с сахаром                              | 200   | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон                   | 30    | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |       | <b>685,9</b>  | <b>19,6</b> | <b>20,9</b> | <b>80,6</b>  | <b>3,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>63,7</b> | <b>13,1</b> | <b>137,9</b> | <b>256,9</b> | <b>48,3</b>  | <b>6,3</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                |       |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |             |
| №379         | Поджарка из мяса или птицы                 | 100   | 255,0         | 16,6        | 16,2        | 17,9         | 0,3         | 26,1        | 6,1         | 3,1         | 91,7         | 251,2        | 18,1         | 5,4         |
| №309         | Макаронные изделия отварные                | 180   | 240,6         | 5,9         | 6,0         | 41,8         | 1,0         | 0,0         | 0,0         | 18,1        | 27,3         | 40,0         | 16,3         | 0,6         |
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200   | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0         | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный           | 40    | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |       | <b>722,6</b>  | <b>26,2</b> | <b>22,6</b> | <b>113,0</b> | <b>1,4</b>  | <b>26,6</b> | <b>8,8</b>  | <b>21,2</b> | <b>179,7</b> | <b>372,3</b> | <b>66,2</b>  | <b>7,4</b>  |
| <b>Всего</b> |  |       | <b>1408,5</b> | <b>45,8</b> | <b>43,5</b> | <b>193,6</b> | <b>4,4</b>  | <b>31,3</b> | <b>72,5</b> | <b>85,6</b> | <b>317,6</b> | <b>629,2</b> | <b>114,5</b> | <b>13,7</b> |
|              | <b>День 11 Завтрак</b>                     |       |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |             |
| №182         | Каша молочная с маслом сливочным           | 200   | 289,0         | 16,2        | 12,8        | 42,4         | 0,3         | 0,9         | 0,1         | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3         |
| №5           | Масло сливочное                            | 10    | 75,0          | 0,1         | 8,2         | 0,1          | 0,0         | 0,0         | 59,0        | 0,0         | 1,2          | 1,9          | 0,0          | 0,0         |
| №740         | Чай с сахаром, с лимоном                   | 200/7 | 59,0          | 0,3         | 0,0         | 15,2         | 0,0         | 2,9         | 0,0         | 2,3         | 8,0          | 9,7          | 5,2          | 0,9         |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон                   | 30    | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |

|              |  |      |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
|--------------|--|------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| №410         | Яблоко запеченное  | 100  | 107,0         | 0,3         | 0,3         | 16,7         | 0,0        | 11,3        | 0,0         | 0,0         | 11,4         | 7,6          | 6,2          | 1,6        |
| <b>Итого</b> |  |      | <b>687,9</b>  | <b>19,2</b> | <b>21,6</b> | <b>85,9</b>  | <b>0,4</b> | <b>15,2</b> | <b>61,6</b> | <b>11,8</b> | <b>203,7</b> | <b>238,0</b> | <b>74,2</b>  | <b>4,6</b> |
|              | <b>Обед</b>  |      |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
| №234         | Биточек рыбный   | 100  | 286,0         | 15,8        | 17,8        | 31,7         | 0,2        | 6,5         | 0,1         | 1,5         | 64,8         | 282,0        | 44,5         | 1,5        |
| №312         | Картофельное пюре  | 180  | 195,0         | 4,1         | 7,7         | 27,5         | 0,2        | 19,3        | 0,0         | 0,2         | 52,3         | 72,4         | 31,9         | 0,9        |
| №646         | Напиток или компот<br>(ягодный или<br>фруктовый)                 | 200  | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6        |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 40   | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |  |      | <b>708,0</b>  | <b>23,6</b> | <b>25,9</b> | <b>112,5</b> | <b>0,5</b> | <b>26,3</b> | <b>2,8</b>  | <b>1,7</b>  | <b>177,8</b> | <b>435,5</b> | <b>108,2</b> | <b>3,8</b> |
| <b>Всего</b> |  |      | <b>1395,9</b> | <b>42,8</b> | <b>47,5</b> | <b>198,4</b> | <b>0,9</b> | <b>41,5</b> | <b>64,4</b> | <b>13,5</b> | <b>38105</b> | <b>673,5</b> | <b>182,4</b> | <b>8,4</b> |
|              | <b>День 12 Завтрак</b>   |      |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
| №182         | Каша молочная с маслом сливочным                                 | 200  | 268,0         | 12,2        | 5,8         | 42,4         | 0,3        | 0,9         | 0,1         | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3        |
| №3           | Сыр порционно  | 10   | 38,0          | 2,5         | 4,0         | 2,0          | 0,0        | 24,2        | 0,6         | 0,0         | 45,3         | 24,3         | 14,9         | 0,5        |
| №5           | Масло сливочное  | 10   | 75,0          | 0,1         | 8,2         | 0,1          | 0,0        | 0,0         | 59,0        | 0,0         | 1,2          | 1,9          | 0,0          | 0,0        |
| №382         | Какао  | 200  | 150,6         | 5,8         | 3,8         | 29,4         | 0,1        | 0,2         | 0,0         | 0,4         | 172,2        | 178,4        | 24,8         | 1,0        |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон   | 30   | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |  |      | <b>689,5</b>  | <b>22,9</b> | <b>22,1</b> | <b>85,4</b>  | <b>0,5</b> | <b>25,4</b> | <b>62,2</b> | <b>9,9</b>  | <b>401,8</b> | <b>399,1</b> | <b>102,5</b> | <b>3,6</b> |
|              | <b>Обед</b>  |      |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
| №332<br>№286 | Тефтели  | 110  | 266,0         | 13,0        | 15,6        | 20,7         | 0,2        | 3,5         | 0,0         | 1,7         | 36,7         | 97,5         | 19,5         | 0,8        |
| №304         | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 180  | 273,6         | 4,8         | 6,5         | 38,6         | 0,2        | 0,0         | 0,0         | 2,1         | 21,8         | 54,8         | 19,1         | 0,5        |
| №646         | Напиток или компот<br>(ягодный или<br>фруктовый)                 | 200  | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6        |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 40   | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |  |      | <b>766,6</b>  | <b>21,5</b> | <b>22,5</b> | <b>112,6</b> | <b>0,5</b> | <b>4,0</b>  | <b>2,7</b>  | <b>3,8</b>  | <b>119,2</b> | <b>233,4</b> | <b>70,4</b>  | <b>2,7</b> |
| <b>Всего</b> |  |      | <b>783,5</b>  | <b>44,4</b> | <b>44,6</b> | <b>198,0</b> | <b>1,0</b> | <b>29,4</b> | <b>64,9</b> | <b>13,7</b> | <b>521,0</b> | <b>632,5</b> | <b>172,9</b> | <b>6,3</b> |
|              | <b>День 13 Завтрак</b>   |      |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |
| №182         | Каша молочная с маслом сливочным                                 | 200  | 328,0         | 18,2        | 18,8        | 47,4         | 0,3        | 0,9         | 0,1         | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3        |
| №376         | Чай с сахаром  | 200  | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8        | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3        |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон   | 30   | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| №760         | Фрукт  | 1 шт | 147,0         | 0,2         | 0,3         | 9,8          | 0,0        | 10,2        | 0,0         | 0,6         | 17,1         | 0,4          | 9,7          | 2,4        |

|              |  |     |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
|--------------|--|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|              | <b>Итого</b>   |     | <b>690,9</b>  | <b>20,9</b> | <b>19,4</b> | <b>83,7</b>  | <b>3,6</b> | <b>13,8</b> | <b>4,6</b> | <b>10,1</b> | <b>220,6</b> | <b>227,5</b> | <b>90,2</b>  | <b>7,8</b>  |
|              | <b>Обед</b>  |     |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №256         | Шницель из мяса или курицы                                       | 100 | 270,0         | 18,0        | 18,1        | 17,0         | 0,2        | 0,2         | 0,1        | 3,8         | 15,6         | 137,7        | 15,5         | 1,2         |
| №302         | Каша гречневая   | 180 | 264,0         | 9,2         | 7,6         | 43,1         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 12,8        | 11,4         | 138,3        | 92,5         | 3,1         |
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый)                       | 200 | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2        | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 40  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>761,0</b>  | <b>30,9</b> | <b>26,1</b> | <b>113,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,7</b>  | <b>2,8</b> | <b>16,6</b> | <b>87,7</b>  | <b>357,1</b> | <b>139,8</b> | <b>5,7</b>  |
|              |  |     | <b>1451,9</b> | <b>51,8</b> | <b>45,5</b> | <b>197,1</b> | <b>4,0</b> | <b>14,5</b> | <b>7,4</b> | <b>26,7</b> | <b>308,3</b> | <b>584,6</b> | <b>230,0</b> | <b>13,5</b> |
|              | <b>День 14 Завтрак</b>   |     |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №220         | Чахохбили из птицы   | 100 | 247,0         | 15,5        | 17,0        | 5,5          | 0,1        | 11,1        | 0,1        | 2,4         | 31,2         | 129,9        | 21,7         | 1,4         |
| №304         | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 150 | 273,6         | 4,8         | 6,5         | 38,6         | 0,2        | 0,0         | 0,0        | 2,1         | 21,8         | 54,8         | 19,1         | 0,5         |
| №376         | Чай с сахаром  | 200 | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8        | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон   | 30  | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>685,9</b>  | <b>19,1</b> | <b>19,3</b> | <b>87,0</b>  | <b>3,1</b> | <b>5,6</b>  | <b>4,5</b> | <b>3,6</b>  | <b>100,2</b> | <b>241,8</b> | <b>98,8</b>  | <b>6,5</b>  |
|              | <b>Обед</b>  |     |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №376/1       | Фрикадельки  | 100 | 248,0         | 15,5        | 20,7        | 15,5         | 0,1        | 11,1        | 0,1        | 2,4         | 31,2         | 129,9        | 21,7         | 1,4         |
| №133/3       | Каша перловая с овощами  | 180 | 197,7         | 5,2         | 5,2         | 31,1         | 0,2        | 23,8        | 0,0        | 0,2         | 34,8         | 47,3         | 22,2         | 0,1         |
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый)                       | 200 | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0        | 0,4         | 0,2        | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 40  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>539,7</b>  | <b>24,4</b> | <b>26,3</b> | <b>99,9</b>  | <b>0,4</b> | <b>35,4</b> | <b>2,8</b> | <b>2,6</b>  | <b>126,7</b> | <b>258,3</b> | <b>75,7</b>  | <b>2,9</b>  |
| <b>Всего</b> |  |     | <b>1225,6</b> | <b>43,5</b> | <b>45,6</b> | <b>186,9</b> | <b>3,5</b> | <b>41,0</b> | <b>7,3</b> | <b>6,2</b>  | <b>226,9</b> | <b>500,1</b> | <b>174,5</b> | <b>9,4</b>  |
|              | <b>День 15 Завтрак</b>   |     |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №403         | Плов с птицей  | 250 | 470,0         | 17,3        | 19,6        | 56,7         | 0,1        | 5,2         | 0,0        | 4,8         | 6,5          | 266,9        | 109,9        | 2,2         |
| №376         | Чай с сахаром  | 200 | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8        | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный   | 30  | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |  |     | <b>685,9</b>  | <b>19,8</b> | <b>19,9</b> | <b>83,2</b>  | <b>3,0</b> | <b>7,9</b>  | <b>4,5</b> | <b>4,8</b>  | <b>62,4</b>  | <b>341,1</b> | <b>140,0</b> | <b>6,3</b>  |
|              | <b>Обед</b>  |     |               |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |             |
| №272         | Котлета «Здоровье»   | 100 | 286,0         | 19,8        | 22,3        | 23,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,5         | 10,9         | 89,7         | 18,1         | 0,9         |
| №309         | Макаронные изделия отварные                                      | 180 | 240,6         | 5,9         | 6,0         | 41,8         | 1,0        | 0,0         | 0,0        | 18,1        | 27,3         | 40,0         | 16,3         | 0,6         |

|              |   |        |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |            |
|--------------|---|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый)        | 200    | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0         | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6        |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                  | 40     | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |   |        | <b>753,6</b>  | <b>29,4</b> | <b>28,7</b> | <b>118,6</b> | <b>1,2</b>  | <b>0,5</b>  | <b>2,7</b>  | <b>19,6</b> | <b>98,9</b>  | <b>210,8</b> | <b>66,2</b>  | <b>2,9</b> |
| <b>Всего</b> |   |        | <b>1439,2</b> | <b>23,0</b> | <b>48,6</b> | <b>201,8</b> | <b>4,2</b>  | <b>8,4</b>  | <b>7,2</b>  | <b>24,4</b> | <b>161,3</b> | <b>551,9</b> | <b>206,2</b> | <b>9,2</b> |
|              | <b>День 16 Завтрак</b>                            |        |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |            |
| №327         | Запеканка из творога с морковью, со сгущ. молоко. | 150/20 | 472,0         | 17,0        | 19,2        | 56,9         | 2,8         | 10,5        | 1,7         | 26,7        | 279,9        | 398,5        | 38,9         | 0,8        |
| №376         | Чай с сахаром                                     | 200    | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3        |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон                          | 30     | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |   |        | <b>687,9</b>  | <b>19,5</b> | <b>19,5</b> | <b>83,4</b>  | <b>5,7</b>  | <b>13,2</b> | <b>6,2</b>  | <b>26,7</b> | <b>335,8</b> | <b>472,6</b> | <b>69,0</b>  | <b>4,9</b> |
|              | <b>Обед</b>                                       |        |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |            |
| №332         | Тефтели рыбные                                    | 125    | 206,0         | 17,0        | 17,6        | 22,7         | 0,2         | 3,5         | 0,0         | 1,7         | 36,7         | 97,5         | 19,5         | 0,8        |
| №312         | Картофельное пюре                                 | 180    | 195,0         | 4,1         | 7,7         | 27,5         | 0,2         | 19,3        | 0,0         | 0,2         | 52,3         | 72,4         | 31,9         | 0,9        |
| №591         | Кисель  | 200    | 119,0         | 0,0         | 0,0         | 30,6         | 8,6         | 5,0         | 0,6         | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2        |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                  | 40     | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |   |        | <b>614,0</b>  | <b>24,3</b> | <b>25,7</b> | <b>100,1</b> | <b>9,1</b>  | <b>27,9</b> | <b>3,1</b>  | <b>1,9</b>  | <b>139,5</b> | <b>221,9</b> | <b>71,3</b>  | <b>4,7</b> |
| <b>Всего</b> |   |        | <b>1301,9</b> | <b>43,8</b> | <b>45,2</b> | <b>183,5</b> | <b>14,8</b> | <b>41,1</b> | <b>9,3</b>  | <b>28,6</b> | <b>475,3</b> | <b>694,5</b> | <b>140,3</b> | <b>9,6</b> |
|              | <b>День 17 Завтрак</b>                            |        |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |            |
| №182         | Каша молочная с маслом сливочным                  | 200    | 359,0         | 14,2        | 7,8         | 52,4         | 0,3         | 0,9         | 0,1         | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3        |
| №3           | Сыр порционно                                     | 10     | 38,0          | 2,5         | 4,0         | 2,0          | 0,0         | 24,2        | 0,6         | 0,0         | 45,3         | 24,3         | 14,9         | 0,5        |
| №5           | Масло сливочное                                   | 10     | 75,0          | 0,1         | 8,2         | 0,1          | 0,0         | 0,0         | 59,0        | 0,0         | 1,2          | 1,9          | 0,0          | 0,0        |
| №376         | Чай с сахаром                                     | 200    | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0         | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3        |
| №2           | Хлеб пшеничный или батон                          | 30     | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |   |        | <b>687,9</b>  | <b>19,6</b> | <b>20,3</b> | <b>81,0</b>  | <b>3,2</b>  | <b>27,8</b> | <b>64,2</b> | <b>9,5</b>  | <b>250,0</b> | <b>253,3</b> | <b>95,4</b>  | <b>5,9</b> |
|              | <b>Обед</b>                                       |        |               |             |             |              |             |             |             |             |              |              |              |            |
| №403         | Плов с птицей                                     | 250    | 470,0         | 17,3        | 19,6        | 56,7         | 0,1         | 5,2         | 0,0         | 4,8         | 6,5          | 266,9        | 109,9        | 2,2        |
| №646         | Напиток или компот (ягодный или фруктовый)        | 200    | 133,0         | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 0,0         | 0,4         | 0,2         | 0,0         | 25,2         | 39,6         | 19,4         | 0,6        |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                  | 40     | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |
| <b>Итого</b> |   |        | <b>697,0</b>  | <b>21,0</b> | <b>20,0</b> | <b>110,0</b> | <b>0,2</b>  | <b>5,7</b>  | <b>2,7</b>  | <b>4,8</b>  | <b>67,2</b>  | <b>348,0</b> | <b>141,7</b> | <b>3,6</b> |
| <b>Всего</b> |   |        | <b>1384,9</b> | <b>40,6</b> | <b>40,3</b> | <b>191,0</b> | <b>3,4</b>  | <b>33,5</b> | <b>66,9</b> | <b>14,3</b> | <b>317,2</b> | <b>601,3</b> | <b>237,1</b> | <b>9,5</b> |



| <b>День 18    Завтрак</b> |                                  |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |     |
|---------------------------|----------------------------------|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| №182                      | Каша молочная с маслом сливочным | 200 | 268,0         | 12,2        | 5,8         | 42,4         | 0,3        | 0,9         | 0,1         | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3        |     |
| №3                        | Сыр порционно                    | 10  | 38,0          | 2,5         | 4,0         | 2,0          | 0,0        | 24,2        | 0,6         | 0,0         | 45,3         | 24,3         | 14,9         | 0,5        |     |
| №5                        | Масло сливочное                  | 10  | 75,0          | 0,1         | 8,2         | 0,1          | 0,0        | 0,0         | 59,0        | 0,0         | 1,2          | 1,9          | 0,0          | 0,0        |     |
| №382                      | Какао                            | 200 | 150,6         | 5,8         | 3,8         | 29,4         | 0,1        | 0,2         | 0,0         | 0,4         | 172,2        | 178,4        | 24,8         | 1,0        |     |
| №2                        | Хлеб пшеничный или батон         | 30  | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |     |
|                           |                                  |     | <b>689,2</b>  | <b>22,9</b> | <b>22,1</b> | <b>85,4</b>  | <b>0,5</b> | <b>25,4</b> | <b>62,2</b> | <b>9,9</b>  | <b>401,8</b> | <b>399,1</b> | <b>102,5</b> | <b>3,6</b> |     |
| <b>Обед</b>               |                                  |     |               |             |             |              |            |             |             |             |              |              |              |            |     |
| №391                      | Жаркое «по-домашнему»            | 250 | 470,8         | 16,7        | 19,5        | 56,3         | 0,1        | 26,2        | 0,0         | 4,8         | 28,5         | 220,2        | 87,5         | 2,1        | 3,1 |
| №591                      | Кисель                           | 200 | 119,0         | 0,0         | 0,0         | 30,6         | 8,6        | 5,0         | 0,6         | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2        |     |
| №2                        | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 40  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1        | 0,1         | 2,5         | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8        |     |
| <b>Итого</b>              |                                  |     | <b>683,8</b>  | <b>19,9</b> | <b>19,9</b> | <b>106,2</b> | <b>8,8</b> | <b>31,3</b> | <b>3,1</b>  | <b>4,8</b>  | <b>79,0</b>  | <b>272,2</b> | <b>107,4</b> | <b>5,1</b> |     |
| <b>Всего</b>              |                                  |     | <b>1373,0</b> | <b>42,8</b> | <b>42,0</b> | <b>191,6</b> | <b>9,3</b> | <b>56,7</b> | <b>65,3</b> | <b>14,7</b> | <b>437,3</b> | <b>671,3</b> | <b>209,9</b> | <b>8,7</b> |     |