

Директор \_\_\_\_\_ Селезенева О. П.

Сезон: **весенне-летний**  
Категория: **дети 12-18лет**  
Диета:

[illegible]



|                                     |                                 |     |               |               |               |                 |             |               |             |              |                |                |               |              |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| И288                                | Молоко кипяченое                | 200 | 5,59          | 6,38          | 9,38          | 117             | 0,04        | 0,5           | 0,02        |              | 200,86         | 141,96         | 21            | 0,17         |
| И320                                | Слойка "Уральская"              | 110 | 8,53          | 9,64          | 68,26         | 394             | 0,15        | 0,15          |             | 1,21         | 31,11          | 88,15          | 29,92         | 1,52         |
| И384                                | Хлеб пшеничный                  | 40  | 3,04          | 0,24          | 20,96         | 94              | 0,11        |               |             |              | 17,2           | 53,6           | 13,2          | 1            |
| <b>Всего в полдник</b>              |                                 |     | <b>17,16</b>  | <b>16,26</b>  | <b>98,6</b>   | <b>606</b>      | <b>0,3</b>  | <b>0,65</b>   | <b>0,02</b> | <b>1,21</b>  | <b>249,17</b>  | <b>283,71</b>  | <b>64,12</b>  | <b>2,69</b>  |
| ужин                                |                                 |     |               |               |               |                 |             |               |             |              |                |                |               |              |
| 54-5хн                              | Компот из кураги                | 200 | 1,8           |               | 28,6          | 121             | 0,04        | 0,37          |             |              | 68,4           | 54             | 40,9          | 4,5          |
| И092                                | Рагу из овощей                  | 255 | 4,39          | 19,23         | 20,62         | 274             | 0,11        | 16,93         | 0,06        | 0,16         | 77,94          | 103,23         | 58,55         | 1,37         |
| И164                                | Рыба жареная                    | 120 | 21,71         | 18,67         | 5,58          | 278             | 0,16        | 0,85          | 0,02        | 8,13         | 52,14          | 343,94         | 60,72         | 2,26         |
| И384                                | Хлеб пшеничный                  | 20  | 1,52          | 0,12          | 10,48         | 47              | 0,06        |               |             |              | 8,6            | 26,8           | 6,6           | 0,5          |
| И384                                | Хлеб ржаной                     | 30  | 2,04          | 0,36          | 13,92         | 64              | 0,05        |               |             |              | 10,5           | 23,4           | 7,2           | 0,6          |
| <b>Всего в ужин</b>                 |                                 |     | <b>31,46</b>  | <b>38,38</b>  | <b>79,21</b>  | <b>784</b>      | <b>0,42</b> | <b>18,15</b>  | <b>0,08</b> | <b>8,29</b>  | <b>217,59</b>  | <b>551,37</b>  | <b>173,97</b> | <b>9,22</b>  |
| второй ужин                         |                                 |     |               |               |               |                 |             |               |             |              |                |                |               |              |
| И089                                | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 180 | 0,72          | 0,72          | 21,6          | 81              | 0,05        | 1,08          | 0,05        | 0,18         | 14,4           | 10,8           | 8,1           | 0,36         |
| И288                                | Йогурт                          | 200 | 10            | 3             | 17            | 135             | 0,06        | 1,2           | 0,02        |              | 248            | 190            | 30            | 0,2          |
| <b>Всего в второй ужин</b>          |                                 |     | <b>10,72</b>  | <b>3,72</b>   | <b>38,6</b>   | <b>216</b>      | <b>0,11</b> | <b>2,28</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,18</b>  | <b>262,4</b>   | <b>200,8</b>   | <b>38,1</b>   | <b>0,56</b>  |
| <b>Всего в 1 неделю понедельник</b> |                                 |     | <b>130,05</b> | <b>132,49</b> | <b>530,33</b> | <b>3802,000</b> | <b>2,08</b> | <b>112,88</b> | <b>0,34</b> | <b>19,97</b> | <b>1456,09</b> | <b>2251,98</b> | <b>614,49</b> | <b>31,16</b> |



Меню на 1 неделю вторник

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                        |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                      | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                 | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| завтрак                |                                   |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 54-8гн                 | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,8                  | 3,5   | 11,1   | 91                                | 0,04          | 0,25  | 15    |      | 133                       | 124    | 36,5   | 1,2   |
| И089                   | Плоды или ягоды свежие            | 100             | 0,4                  | 0,4   | 4      | 44                                | 0,03          | 6     |       |      | 8                         | 6      | 4      | 1     |
|                        | (мандарин)                        |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И365                   | Масло сливочное (порциями)        | 10              | 0,1                  | 5,1   | 0,1    | 60                                |               | 0,28  |       | 0,1  | 2,2                       | 1,9    | 0,3    | 0,02  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,8                  | 0,3   | 26,2   | 118                               | 0,14          |       |       |      | 21,5                      | 67     | 16,5   | 1,25  |
| ИН00313                | Запеканка из творога              | 200             | 32,6                 | 22,73 | 25,44  | 437                               | 0,08          | 0,64  | 0,09  |      | 330,55                    | 417,25 | 46,17  | 0,96  |
| ИН00481                | Сгущенное молоко                  | 20              | 1,44                 | 1,7   | 11,2   | 66                                | 0,01          | 0,2   |       |      | 63,4                      | 45,8   | 6,8    |       |
| Всего в завтрак        |                                   |                 | 42,14                | 33,73 | 78,04  | 816                               | 0,3           | 7,37  | 15,09 | 0,1  | 558,65                    | 661,95 | 110,27 | 4,43  |
| второй завтрак         |                                   |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И089                   | Плоды или ягоды свежие (Бананы)   | 220             | 0,88                 | 0,88  | 21,56  | 97                                | 0,07          | 1,32  |       |      | 17,6                      | 13,2   | 8,8    | 2,2   |
| И292                   | Сок яблочный                      | 200             | 0,6                  | 0,09  | 14,74  | 62                                | 0,02          | 1     |       | 0,19 | 19,54                     | 19,05  | 12,78  | 0,33  |
| Всего в второй завтрак |                                   |                 | 1,48                 | 0,97  | 36,3   | 159                               | 0,09          | 2,32  |       | 0,19 | 37,14                     | 32,25  | 21,58  | 2,53  |
| обед                   |                                   |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 54-7хн                 | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,6                  |       | 22,7   | 93                                |               |       |       |      | 8,7                       |        | 1,9    |       |
| И028                   | Салат из свеклы с чесноком        | 120             | 1,68                 | 12,1  | 11,06  | 160                               | 0,01          | 2,71  |       | 2,54 | 33,47                     | 36,7   | 34,97  | 1,3   |
| И037                   | Борщ с капустой и картофелем      | 300             | 2,08                 | 5,44  | 12,92  | 109                               | 0,05          | 8,65  | 0,01  |      | 44,04                     | 51,58  | 22,86  | 1,04  |
| И211                   | Плов из отварной птицы            | 280             | 25,32                | 29,63 | 38,85  | 523                               | 0,2           | 5,97  | 0,12  | 2,22 | 66,68                     | 463,16 | 65,74  | 4,59  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,56                 | 0,36  | 31,44  | 142                               | 0,17          |       |       |      | 25,8                      | 80,4   | 19,8   | 1,5   |
| И384                   | Хлеб ржаной                       | 80              | 5,44                 | 0,96  | 37,12  | 171                               | 0,14          |       |       |      | 28                        | 62,4   | 19,2   | 1,6   |
| И387                   | Аскорбиновая кислота              | 6               |                      |       |        |                                   |               | 60    |       |      |                           |        |        |       |
| И388                   | Соль                              | 7               |                      |       |        |                                   |               |       |       |      | 25,76                     |        | 1,54   | 0,2   |
| Всего в обед           |                                   |                 | 39,67                | 48,49 | 154,1  | 1197,000                          | 0,57          | 77,34 | 0,13  | 4,76 | 232,44                    | 694,23 | 166,01 | 10,22 |
| полдник                |                                   |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И089                   | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)   | 160             | 0,64                 | 0,64  | 19,2   | 72                                | 0,05          | 0,96  | 0,05  | 0,16 | 12,8                      | 9,6    | 7,2    | 0,32  |
| И271                   | Какао с молоком сгущенным         | 200             | 3,78                 | 3,91  | 26,04  | 154                               | 0,02          | 0,38  | 0,01  | 0,05 | 121,24                    | 117,86 | 16,52  | 0,56  |
| И366                   | Сыр (порциями)                    | 20              | 4,64                 | 5,9   |        | 73                                | 0,01          | 0,32  | 0,05  | 0,08 | 200                       | 108    | 10     | 0,22  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                    | 100             | 7,6                  | 0,6   | 52,4   | 236                               | 0,28          |       |       |      | 43                        | 134    | 33     | 2,5   |
| Всего в полдник        |                                   |                 | 16,66                | 11,05 | 97,64  | 535                               | 0,35          | 1,66  | 0,11  | 0,29 | 377,04                    | 369,46 | 66,72  | 3,6   |
| ужин                   |                                   |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 54-2з                  | Огурец в нарезке                  | 120             | 1                    |       | 3,4    | 8                                 | 0,04          | 30    | 12    |      | 27,6                      | 50,4   | 16,8   | 1,08  |
| И181                   | Жаркое по-домашнему               | 300             | 27,05                | 20,8  | 26,56  | 401                               | 0,24          | 28,2  | 0,01  | 0,79 | 31,78                     | 350,38 | 69,42  | 4,03  |
| И282                   | Компот из яблок свежих            | 200             | 0,16                 |       | 14,99  | 61                                | 0,03          | 0,6   | 0,14  | 0,2  | 21,5                      | 22,46  | 12,6   | 0,65  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,56                 | 0,36  | 31,44  | 142                               | 0,17          |       |       |      | 25,8                      | 80,4   | 19,8   | 1,5   |
| И384                   | Хлеб ржаной                       | 60              | 4,08                 | 0,72  | 27,84  | 128                               | 0,11          |       |       |      | 21                        | 46,8   | 14,4   | 1,2   |
| Всего в ужин           |                                   |                 | 36,85                | 21,88 | 104,23 | 740                               | 0,59          | 58,8  | 12,15 | 0,99 | 127,68                    | 550,44 | 133,02 | 8,46  |
| второй ужин            |                                   |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И288                   | Йогурт                            | 200             | 10                   | 3     | 17     | 135                               | 0,06          | 1,2   | 0,02  |      | 248                       | 190    | 30     | 0,2   |



|                          |       |    |        |        |        |          |      |        |      |      |         |         |       |       |
|--------------------------|-------|----|--------|--------|--------|----------|------|--------|------|------|---------|---------|-------|-------|
| ИЗ84                     | Вафля | 50 | 2,76   | 3,26   | 17,5   | 110      |      |        |      |      |         |         |       |       |
| Всего в второй ужин      |       |    | 12,76  | 6,26   | 34,5   | 245      | 0,06 | 1,2    | 0,02 |      | 248     | 190     | 30    | 0,2   |
| Всего в 1 неделю вторник |       |    | 149,56 | 122,38 | 504,81 | 3692,000 | 1,96 | 148,69 | 27,5 | 6,33 | 1580,95 | 2498,33 | 527,6 | 29,45 |



Меню на 1 неделю среда

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                               |                                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                             | 2                                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                               | завтрак                                        |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| И053                          | Суп молочный с макаронными изделиями           | 300             | 8,38                 | 9,18         | 29,59         | 234                               | 0,06          | 0,54          | 0,02        | 0,47        | 215,28                    | 165,78        | 28,78         | 0,55         |
| И139                          | Яйца вареные                                   | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                                | 0,01          |               | 0,02        | 0,24        | 7,3                       | 23,96         | 1,44          | 0,34         |
| И298                          | Чай с молоком (2-й вариант)                    | 200             | 2,11                 | 2,25         | 15,22         | 90                                | 0,02          | 0,42          | 0,01        |             | 85,58                     | 64,08         | 10,51         | 0,22         |
| И381                          | Бутерброды с повидлом (1-й вариант)            | 60              | 1,72                 | 4,2          | 32,9          | 176                               | 0,3           | 0,2           | 0,1         | 0,33        | 10,5                      | 23,85         | 10,3          | 0,68         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                                 | 70              | 5,32                 | 0,42         | 36,68         | 165                               | 0,2           |               |             |             | 30,1                      | 93,8          | 23,1          | 1,75         |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                                |                 | <b>22,61</b>         | <b>20,65</b> | <b>114,67</b> | <b>728</b>                        | <b>0,59</b>   | <b>1,16</b>   | <b>0,15</b> | <b>1,04</b> | <b>348,76</b>             | <b>371,47</b> | <b>74,13</b>  | <b>3,54</b>  |
|                               | второй завтрак                                 |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| И292                          | Сок яблочный                                   | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74         | 62                                | 0,02          | 1             |             | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33         |
| И384                          | Шоколад                                        | 20              | 1,88                 | 4,26         | 10,52         | 110                               | 0,01          |               |             |             | 1                         | 18            | 2             | 0,4          |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                                |                 | <b>2,48</b>          | <b>4,35</b>  | <b>25,26</b>  | <b>172</b>                        | <b>0,03</b>   | <b>1</b>      |             | <b>0,19</b> | <b>20,54</b>              | <b>37,05</b>  | <b>14,78</b>  | <b>0,73</b>  |
|                               | обед                                           |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| И018                          | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 120             | 1,18                 | 12,16        | 4,58          | 132                               | 0,06          | 20,04         |             |             | 22,19                     | 40,97         | 19,42         | 0,89         |
| И071                          | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 300             | 7,46                 | 9,85         | 22,07         | 205                               | 0,18          | 9,36          | 0,25        | 1,85        | 67,5                      | 165,49        | 49,8          | 1,7          |
| И172                          | Рыба, тушенная в томате с овощами              | 190             | 19,71                | 10,9         | 10,19         | 217                               | 0,14          | 11,16         | 0,01        | 5,7         | 49,05                     | 219,79        | 86,63         | 1,64         |
| И241                          | Пюре картофельное                              | 250             | 4,43                 | 7,43         | 27,24         | 194                               | 0,15          | 13,48         | 0,01        | 0,14        | 46,78                     | 107,48        | 51,68         | 1,4          |
| И275.                         | Кисель из повидла                              | 200             | 0,15                 |              | 38,71         | 155                               |               |               | 0,1         |             | 6,88                      | 11,15         | 2,88          | 0,36         |
| И384                          | Хлеб ржаной                                    | 90              | 6,12                 | 1,08         | 41,76         | 193                               | 0,16          |               |             |             | 31,5                      | 70,2          | 21,6          | 1,8          |
| И384                          | Хлеб пшеничный                                 | 70              | 5,32                 | 0,42         | 36,68         | 165                               | 0,2           |               |             |             | 30,1                      | 93,8          | 23,1          | 1,75         |
| И387                          | Аскорбиновая кислота                           | 6               |                      |              |               |                                   |               | 60            |             |             |                           |               |               |              |
| И388                          | Соль                                           | 7               |                      |              |               |                                   |               |               |             |             | 25,76                     |               | 1,54          | 0,2          |
| И395                          | Специи                                         | 2               |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| K01055                        | Кукуруза консервированная                      | 60              | 0,35                 | 1,34         | 8,21          | 46                                | 0,02          | 1,44          | 0,01        |             | 16,13                     | 11,89         | 8,88          | 0,31         |
| <b>Всего в обед</b>           |                                                |                 | <b>44,72</b>         | <b>43,18</b> | <b>189,44</b> | <b>1307,000</b>                   | <b>0,91</b>   | <b>115,48</b> | <b>0,38</b> | <b>7,69</b> | <b>295,89</b>             | <b>720,77</b> | <b>265,53</b> | <b>10,05</b> |
|                               | полдник                                        |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| И288                          | Молоко кипяченое                               | 200             | 5,59                 | 6,38         | 9,38          | 117                               | 0,04          | 0,5           | 0,02        |             | 200,86                    | 141,96        | 21            | 0,17         |
| И336                          | Колбасные изделия, запеченные в тесте          | 120             | 10,81                | 20,16        | 36,36         | 370                               | 0,11          |               |             | 1,45        | 33,17                     | 138,95        | 31,86         | 2,03         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,28                 | 0,18         | 15,72         | 71                                | 0,08          |               |             |             | 12,9                      | 40,2          | 9,9           | 0,75         |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                                |                 | <b>18,68</b>         | <b>26,72</b> | <b>61,46</b>  | <b>557</b>                        | <b>0,23</b>   | <b>0,5</b>    | <b>0,02</b> | <b>1,45</b> | <b>246,93</b>             | <b>321,11</b> | <b>62,76</b>  | <b>2,95</b>  |
|                               | ужин                                           |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 54-13хн                       | Компот из яблок с лимоном                      | 200             | 0,3                  | 0,2          | 11,1          | 47                                | 0,01          | 2,3           |             |             | 10,9                      | 7             | 5,3           | 1,2          |
| И030                          | Салат из соленых огурцов с луком               | 100             | 0,85                 | 5,08         | 3,31          | 61                                | 0,02          | 5             | 0,28        | 2,32        | 38,86                     | 28,03         | 12,42         | 1,21         |
| И180                          | Гуляш из говядины                              | 100             | 18,07                | 20,18        | 5,62          | 277                               | 0,08          | 1,67          |             | 0,49        | 13,22                     | 192           | 26,61         | 1,97         |



|                               |                                 |     |               |               |               |                 |             |              |             |              |                |                |               |              |
|-------------------------------|---------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| И227                          | Макароны отварные               | 180 | 6,23          | 5,59          | 38,58         | 229             | 0,07        | 0,02         |             | 1,19         | 12,02          | 49,22          | 18,12         | 0,96         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                  | 40  | 3,04          | 0,24          | 20,96         | 94              | 0,11        |              |             |              | 17,2           | 53,6           | 13,2          | 1            |
| И384                          | Хлеб ржаной                     | 40  | 2,72          | 0,48          | 18,56         | 86              | 0,07        |              |             |              | 14             | 31,2           | 9,6           | 0,8          |
| <b>Всего в ужин</b>           |                                 |     | <b>31,2</b>   | <b>31,77</b>  | <b>98,13</b>  | <b>794</b>      | <b>0,36</b> | <b>9</b>     | <b>0,28</b> | <b>4</b>     | <b>106,2</b>   | <b>361,05</b>  | <b>85,25</b>  | <b>7,14</b>  |
|                               | второй ужин                     |     |               |               |               |                 |             |              |             |              |                |                |               |              |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 160 | 0,64          | 0,64          | 19,2          | 72              | 0,05        | 0,96         | 0,05        | 0,16         | 12,8           | 9,6            | 7,2           | 0,32         |
| И288                          | Йогурт                          | 200 | 10            | 3             | 17            | 135             | 0,06        | 1,2          | 0,02        |              | 248            | 190            | 30            | 0,2          |
| <b>Всего в второй ужин</b>    |                                 |     | <b>10,64</b>  | <b>3,64</b>   | <b>36,2</b>   | <b>207</b>      | <b>0,11</b> | <b>2,16</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,16</b>  | <b>260,8</b>   | <b>199,6</b>   | <b>37,2</b>   | <b>0,52</b>  |
| <b>Всего в 1 неделю среда</b> |                                 |     | <b>130,33</b> | <b>130,31</b> | <b>525,16</b> | <b>3766,000</b> | <b>2,23</b> | <b>129,3</b> | <b>0,9</b>  | <b>14,53</b> | <b>1279,11</b> | <b>2011,05</b> | <b>539,64</b> | <b>24,93</b> |



**Меню на 1 неделю четверг**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                               |                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                             | 2                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| завтрак                       |                                           |                 |                      |              |               |                                   |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| И107                          | Каша манная молочная жидкая               | 255             | 7,71                 | 10,01        | 38,67         | 276                               | 0,06          | 0,37         | 0,01          | 0,65        | 140,06                    | 120,07        | 19,19         | 0,46         |
| И271                          | Какао с молоком сгущенным                 | 200             | 3,78                 | 3,91         | 26,04         | 154                               | 0,02          | 0,38         | 0,01          | 0,05        | 121,24                    | 117,86        | 16,52         | 0,56         |
| И376                          | Бутерброды с сыром (1-й вариант)          | 55              | 8,09                 | 11,59        | 12,3          | 186                               | 0,05          | 0,86         |               | 0,55        | 261,92                    | 154,43        | 22,43         | 0,67         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                            | 70              | 5,32                 | 0,42         | 36,68         | 165                               | 0,2           |              |               |             | 30,1                      | 93,8          | 23,1          | 1,75         |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                           |                 | <b>24,9</b>          | <b>25,93</b> | <b>113,69</b> | <b>781</b>                        | <b>0,33</b>   | <b>1,61</b>  | <b>0,02</b>   | <b>1,25</b> | <b>553,32</b>             | <b>486,16</b> | <b>81,24</b>  | <b>3,44</b>  |
| второй завтрак                |                                           |                 |                      |              |               |                                   |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (Груши)            | 240             | 0,96                 | 0,72         | 22,8          | 101                               | 0,07          | 1,44         | 0,07          | 0,48        | 19,2                      | 13,2          | 10,8          | 0,72         |
| И292                          | Сок яблочный                              | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74         | 62                                | 0,02          | 1            |               | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33         |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                           |                 | <b>1,56</b>          | <b>0,81</b>  | <b>37,54</b>  | <b>163</b>                        | <b>0,09</b>   | <b>2,44</b>  | <b>0,07</b>   | <b>0,67</b> | <b>38,74</b>              | <b>32,25</b>  | <b>23,58</b>  | <b>1,05</b>  |
| обед                          |                                           |                 |                      |              |               |                                   |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| И032                          | Салат картофельный с огурцами<br>солеными | 120             | 2                    | 5,56         | 13,44         | 112                               | 0,08          | 8,68         |               |             | 22,99                     | 55,32         | 23,35         | 0,84         |
| И045                          | Суп картофельный с бобовыми               | 300             | 6,11                 | 4,76         | 21,35         | 152                               | 0,2           | 5,52         | 0,01          |             | 39,18                     | 112,13        | 39,79         | 2,05         |
| И162                          | Котлеты рыбные любительские               | 120             | 13,92                | 11,84        | 7,2           | 197                               | 0,08          | 1,26         | 0,02          | 1,09        | 44,48                     | 170,43        | 30,48         | 0,88         |
| И231                          | Горошек зеленый<br>консервированный       | 60              | 1,68                 | 2,01         | 3,82          | 40                                | 0,03          | 0,58         | 0,05          | 0,14        | 8,79                      | 24,38         | 7,87          | 0,3          |
| И242                          | Пюре розовое                              | 250             | 3,03                 | 5,91         | 20,41         | 146                               | 0,11          | 10,16        | 0,02          |             | 41,25                     | 88,3          | 37,88         | 1,17         |
| И253                          | соус белый на овощном бульоне             | 50              | 0,25                 | 1,53         | 1,45          | 21                                | 0,01          |              | 0,01          |             | 0,7                       | 2,12          | 0,31          | 0,03         |
| И293                          | Напиток из варенья                        | 200             | 0,71                 | 0,07         | 22,53         | 94                                | 0,03          | 6,12         |               |             | 25,78                     | 24,5          | 16,37         | 0,37         |
| И384                          | Хлеб ржаной                               | 110             | 7,48                 | 1,32         | 51,04         | 235                               | 0,2           |              |               |             | 38,5                      | 85,8          | 26,4          | 2,2          |
| И384                          | Хлеб пшеничный                            | 100             | 7,6                  | 0,6          | 52,4          | 236                               | 0,28          |              |               |             | 43                        | 134           | 33            | 2,5          |
| И387                          | Аскорбиновая кислота                      | 6               |                      |              |               |                                   |               | 60           |               |             |                           |               |               |              |
| И388                          | Соль                                      | 7               |                      |              |               |                                   |               |              |               |             | 25,76                     |               | 1,54          | 0,2          |
| <b>Всего в обед</b>           |                                           |                 | <b>42,78</b>         | <b>33,6</b>  | <b>193,64</b> | <b>1234,000</b>                   | <b>1,03</b>   | <b>92,32</b> | <b>0,11</b>   | <b>1,23</b> | <b>290,43</b>             | <b>696,98</b> | <b>216,99</b> | <b>10,55</b> |
| полдник                       |                                           |                 |                      |              |               |                                   |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 54-4т                         | Пудинг из творога с яблоками.             | 200             | 25,2                 | 20,2         | 15,5          | 344                               | 0,1           | 1,7          | 168           |             | 267                       | 348           | 51            | 2,6          |
| И286.                         | цикорий с молоком                         | 200             | 2,63                 | 2,82         | 17,9          | 107                               | 0,03          | 0,52         | 0,01          |             | 105,86                    | 78,3          | 12,18         | 0,1          |
| И362                          | Повидло(порциями)                         | 20              | 4,89                 | 4,67         | 13,06         | 74                                | 0,01          | 0,23         | 0,03          |             | 184,8                     | 93,96         | 1,4           | 0,26         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,28                 | 0,18         | 15,72         | 71                                | 0,08          |              |               |             | 12,9                      | 40,2          | 9,9           | 0,75         |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                           |                 | <b>35</b>            | <b>27,87</b> | <b>62,18</b>  | <b>595</b>                        | <b>0,22</b>   | <b>2,45</b>  | <b>168,04</b> |             | <b>570,56</b>             | <b>560,46</b> | <b>74,48</b>  | <b>3,71</b>  |
| ужин                          |                                           |                 |                      |              |               |                                   |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 54-3з                         | Помидор в нарезке                         | 100             | 0,67                 |              | 3,83          | 17                                | 0,07          | 25           | 133           |             | 14                        | 26            | 20            | 1,4          |
| И235                          | Капуста тушеная                           | 250             | 6,15                 | 7,1          | 30,6          | 210                               | 0,05          | 47,55        |               | 0,5         | 134,15                    | 101,45        | 54,28         | 2,07         |
| И280                          | Компот из изюма                           | 200             | 0,58                 |              | 36,09         | 147                               | 0,05          |              |               |             | 25,9                      | 41,28         | 13,44         | 1,01         |
| И384                          | Хлеб ржаной                               | 40              | 2,72                 | 0,48         | 18,56         | 86                                | 0,07          |              |               |             | 14                        | 31,2          | 9,6           | 0,8          |
| И384                          | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,04                 | 0,24         | 20,96         | 94                                | 0,11          |              |               |             | 17,2                      | 53,6          | 13,2          | 1            |
| ИН00396                       | Сардельки отварные                        | 100             | 10,4                 | 20,1         | 0,8           | 226                               | 0,03          |              |               |             | 25                        | 139           | 15            | 1,8          |



|                          |                                       |     |        |        |        |          |      |        |        |      |         |         |        |       |
|--------------------------|---------------------------------------|-----|--------|--------|--------|----------|------|--------|--------|------|---------|---------|--------|-------|
| Всего в ужин             |                                       |     | 23,56  | 27,92  | 110,84 | 780      | 0,38 | 72,55  | 133    | 0,5  | 230,25  | 392,53  | 125,52 | 8,08  |
| И089                     | второй ужин<br>Плоды или ягоды свежие | 140 | 0,56   | 0,56   | 5,6    | 62       | 0,04 | 8,4    |        |      | 11,2    | 8,4     | 5,6    | 1,4   |
|                          | (мандарин)                            |     |        |        |        |          |      |        |        |      |         |         |        |       |
| И288                     | Йогурт                                | 200 | 10     | 3      | 17     | 135      | 0,06 | 1,2    | 0,02   |      | 248     | 190     | 30     | 0,2   |
| Всего в второй ужин      |                                       |     | 10,56  | 3,56   | 22,6   | 197      | 0,1  | 9,6    | 0,02   |      | 259,2   | 198,4   | 35,6   | 1,6   |
| Всего в 1 неделю четверг |                                       |     | 138,36 | 119,69 | 540,49 | 3749,000 | 2,15 | 180,97 | 301,26 | 3,65 | 1942,51 | 2366,78 | 557,4  | 28,43 |



Меню на 1 неделю пятница

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                        |                                          |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                      | 2                                        | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                 | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                        | завтрак                                  |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И102                   | Каша "Дружба"                            | 255             | 8,15                 | 10,36 | 43,65  | 300                               | 0,07          | 0,36  | 0,01 | 0,17 | 135,45                    | 129,96 | 25,61  | 1,09  |
| И139                   | Яйца вареные                             | 40              | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63                                | 0,01          |       | 0,02 | 0,24 | 7,3                       | 23,96  | 1,44   | 0,34  |
| И287                   | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) | 200             | 1,4                  | 1,6   | 17,35  | 89                                | 0,01          | 0,12  | 0,01 | 0,05 | 50,46                     | 35,49  | 5,25   | 0,08  |
| И379                   | Бутерброды с маслом (1-й вариант)        | 40              | 1,7                  | 15,1  | 10,26  | 184                               | 0,4           | 0,56  |      | 0,48 | 9,6                       | 20,4   | 7,6    | 0,36  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                           | 60              | 4,56                 | 0,36  | 31,44  | 142                               | 0,17          |       |      |      | 25,8                      | 80,4   | 19,8   | 1,5   |
| Всего в завтрак        |                                          |                 | 20,89                | 32,02 | 102,98 | 777                               | 0,66          | 1,04  | 0,04 | 0,94 | 228,61                    | 290,21 | 59,7   | 3,37  |
|                        | второй завтрак                           |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И292                   | Сок яблочный                             | 200             | 0,6                  | 0,09  | 14,74  | 62                                | 0,02          | 1     |      | 0,19 | 19,54                     | 19,05  | 12,78  | 0,33  |
| И384                   | Вафля                                    | 50              | 2,76                 | 3,26  | 17,5   | 110                               |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| Всего в второй завтрак |                                          |                 | 3,36                 | 3,35  | 32,24  | 172                               | 0,02          | 1     |      | 0,19 | 19,54                     | 19,05  | 12,78  | 0,33  |
|                        | обед                                     |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И001                   | Винегрет овощной                         | 120             | 1,42                 | 10,7  | 8,22   | 134                               | 0,05          | 4,51  |      |      | 25,76                     | 42,4   | 19,27  | 0,82  |
| И063                   | Щи из свежей капусты с картофелем        | 300             | 9,74                 | 12,91 | 10,68  | 198                               | 0,08          | 14,47 | 0,05 |      | 54,37                     | 112,78 | 29     | 1,37  |
| И192                   | Печень говяжья по-строгановски           | 100             | 16,33                | 14,04 | 1,11   | 196                               | 0,2           | 12,36 | 4,62 | 0,07 | 19,15                     | 264,02 | 24,43  | 5,66  |
| И218                   | Каша гречневая рассыпчатая с луком       | 180             | 9,29                 | 9,25  | 38,27  | 274                               | 0,18          | 1,44  | 0,01 | 5,27 | 50,23                     | 226,5  | 55,69  | 4,72  |
| И300                   | Чай с сахаром                            | 200             | 0,12                 |       | 12,04  | 49                                |               | 0,02  |      |      | 4,27                      | 6,43   | 3,3    | 0,72  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                           | 85              | 6,46                 | 0,51  | 44,54  | 201                               | 0,24          |       |      |      | 36,55                     | 113,9  | 28,05  | 2,13  |
| И384                   | Хлеб ржаной                              | 100             | 6,8                  | 1,2   | 46,4   | 214                               | 0,18          |       |      |      | 35                        | 78     | 24     | 2     |
| И387                   | Аскорбиновая кислота                     | 6               |                      |       |        |                                   |               | 60    |      |      |                           |        |        |       |
| И388                   | Соль                                     | 7               |                      |       |        |                                   |               |       |      |      | 25,76                     |        | 1,54   | 0,2   |
| И395                   | Специи                                   | 2               |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| Всего в обед           |                                          |                 | 50,16                | 48,61 | 161,26 | 1266,000                          | 0,93          | 92,81 | 4,68 | 5,34 | 251,09                    | 844,02 | 185,28 | 17,61 |
|                        | полдник                                  |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И282                   | Компот из яблок свежих                   | 200             | 0,16                 |       | 14,99  | 61                                | 0,03          | 0,6   | 0,14 | 0,2  | 21,5                      | 22,46  | 12,6   | 0,65  |
| И318                   | Коржик молочный                          | 100             | 6,82                 | 11,7  | 67,67  | 403                               | 0,1           | 0,23  |      |      | 27,2                      | 68,22  | 24,13  | 1,23  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,8                  | 0,3   | 26,2   | 118                               | 0,14          |       |      |      | 21,5                      | 67     | 16,5   | 1,25  |
| Всего в полдник        |                                          |                 | 10,78                | 12    | 108,86 | 582                               | 0,27          | 0,83  | 0,14 | 0,2  | 70,2                      | 157,68 | 53,23  | 3,13  |
|                        | ужин                                     |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 54-2з                  | Огурец в нарезке                         | 100             | 0,83                 |       | 2,83   | 7                                 | 0,03          | 25    | 10   |      | 23                        | 42     | 14     | 0,9   |
| 54-5хн                 | Компот из кураги                         | 200             | 1,8                  |       | 28,6   | 121                               | 0,04          | 0,37  |      |      | 68,4                      | 54     | 40,9   | 4,5   |
| И097                   | Картофель тушеный                        | 250             | 4,46                 | 15,59 | 29,24  | 275                               | 0,16          | 13,76 | 0,05 | 0,2  | 43,68                     | 106,66 | 53,88  | 1,63  |
| И163                   | Рыба (филе) отварная                     | 120             | 20,5                 | 8     | 0,72   | 167                               | 0,08          | 0,48  | 0,02 | 1,8  | 31,67                     | 234,98 | 33,17  | 0,82  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,8                  | 0,3   | 26,2   | 118                               | 0,14          |       |      |      | 21,5                      | 67     | 16,5   | 1,25  |
| И384                   | Хлеб ржаной                              | 50              | 3,4                  | 0,6   | 23,2   | 107                               | 0,09          |       |      |      | 17,5                      | 39     | 12     | 1     |



|                          |                                 |     |       |        |        |          |      |        |       |      |         |        |        |      |
|--------------------------|---------------------------------|-----|-------|--------|--------|----------|------|--------|-------|------|---------|--------|--------|------|
| Всего в ужин             |                                 |     | 34,8  | 24,49  | 110,79 | 795      | 0,55 | 39,61  | 10,07 | 2    | 205,75  | 543,64 | 170,45 | 10,1 |
| И089<br>И288             | второй ужин                     |     |       |        |        |          |      |        |       |      |         |        |        |      |
|                          | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 130 | 0,52  | 0,52   | 15,6   | 59       | 0,04 | 0,78   | 0,04  | 0,13 | 10,4    | 7,8    | 5,85   | 0,26 |
|                          | Йогурт                          | 200 | 10    | 3      | 17     | 135      | 0,06 | 1,2    | 0,02  |      | 248     | 190    | 30     | 0,2  |
| Всего в второй ужин      |                                 |     | 10,52 | 3,52   | 32,6   | 194      | 0,1  | 1,98   | 0,06  | 0,13 | 258,4   | 197,8  | 35,85  | 0,46 |
| Всего в 1 неделю пятница |                                 |     | 130,5 | 123,99 | 548,73 | 3786,000 | 2,53 | 137,27 | 14,99 | 8,81 | 1033,58 | 2052,4 | 517,29 | 35   |



Меню на 1 неделю суббота

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |                                                    |                 | Б                    | Ж            | У            |                                   | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                             | 2                                                  | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                 | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                               | завтрак                                            |                 |                      |              |              |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И115                          | Каша ячневая молочная вязкая                       | 255             | 8,56                 | 8,41         | 44,64        | 289                               | 0,15          | 0,65          | 0,02        |             | 171,68                    | 265,1         | 39,42         | 0,97        |
| И139                          | Яйца вареные                                       | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28         | 63                                | 0,01          |               | 0,02        | 0,24        | 7,3                       | 23,96         | 1,44          | 0,34        |
| И269                          | Какао с молоком (1-й вариант)                      | 200             | 3,32                 | 3,28         | 23,48        | 137                               | 0,03          | 0,52          | 0,01        |             | 107,4                     | 95,4          | 17,17         | 0,49        |
| И383                          | Закрытые бутерброды с сыром                        | 65              | 8,4                  | 14,52        | 16,36        | 230                               | 0,05          | 0,91          |             | 0,69        | 236,17                    | 136,07        | 23,83         | 0,78        |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                                    |                 | <b>25,36</b>         | <b>30,81</b> | <b>84,76</b> | <b>719</b>                        | <b>0,24</b>   | <b>2,08</b>   | <b>0,05</b> | <b>0,93</b> | <b>522,55</b>             | <b>520,53</b> | <b>81,86</b>  | <b>2,58</b> |
|                               | второй завтрак                                     |                 |                      |              |              |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| 54-7хн                        | Компот из смеси сухофруктов                        | 200             | 0,6                  |              | 22,7         | 93                                |               |               |             |             | 8,7                       |               | 1,9           |             |
| И384                          | Вафля                                              | 50              | 2,76                 | 3,26         | 17,5         | 110                               |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                                    |                 | <b>3,36</b>          | <b>3,26</b>  | <b>40,2</b>  | <b>203</b>                        |               |               |             |             | <b>8,7</b>                |               | <b>1,9</b>    |             |
|                               | обед                                               |                 |                      |              |              |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И023                          | Салат из свеклы отварной                           | 120             | 1,72                 | 6,11         | 11,4         | 90                                | 0,01          | 2,84          |             | 6,05        | 35                        | 38,23         | 36,77         | 1,36        |
| И047                          | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями на к/б | 300             | 3,2                  | 3,54         | 22,79        | 136                               | 0,11          | 7,92          | 0,01        |             | 19,31                     | 67,32         | 25,13         | 1,03        |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (Груши)                     | 180             | 0,72                 | 0,54         | 17,1         | 76                                | 0,05          | 1,08          | 0,05        | 0,36        | 14,4                      | 9,9           | 8,1           | 0,54        |
| И181                          | Жаркое по-домашнему                                | 300             | 27,05                | 20,8         | 26,56        | 401                               | 0,24          | 28,2          | 0,01        | 0,79        | 31,78                     | 350,38        | 69,42         | 4,03        |
| И284                          | Компот из смеси яблок с лимоном                    | 200             | 0,25                 | 0,25         | 25,35        | 104                               | 0,01          | 2,7           | 0,01        | 0,11        | 9,3                       | 5,49          | 4             | 0,34        |
| И384                          | Хлеб ржаной                                        | 100             | 6,8                  | 1,2          | 46,4         | 214                               | 0,18          |               |             |             | 35                        | 78            | 24            | 2           |
| И384                          | Хлеб пшеничный                                     | 100             | 7,6                  | 0,6          | 52,4         | 236                               | 0,28          |               |             |             | 43                        | 134           | 33            | 2,5         |
| И387                          | Аскорбиновая кислота                               | 6               |                      |              |              |                                   |               | 60            |             |             |                           |               |               |             |
| И388                          | Соль                                               | 7               |                      |              |              |                                   |               |               |             |             | 25,76                     |               | 1,54          | 0,2         |
| <b>Всего в обед</b>           |                                                    |                 | <b>47,34</b>         | <b>33,04</b> | <b>202</b>   | <b>1256,000</b>                   | <b>0,88</b>   | <b>102,74</b> | <b>0,09</b> | <b>7,31</b> | <b>213,55</b>             | <b>683,32</b> | <b>201,96</b> | <b>12</b>   |
|                               | полдник                                            |                 |                      |              |              |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И288                          | Молоко кипяченое                                   | 200             | 5,59                 | 6,38         | 9,38         | 117                               | 0,04          | 0,5           | 0,02        |             | 200,86                    | 141,96        | 21            | 0,17        |
| И319                          | Сдоба обыкновенная                                 | 110             | 8,64                 | 5,63         | 64,71        | 354                               | 0,1           |               | 0,02        |             | 19,92                     | 72,11         | 12,6          | 1           |
| И384                          | Хлеб пшеничный                                     | 40              | 3,04                 | 0,24         | 20,96        | 94                                | 0,11          |               |             |             | 17,2                      | 53,6          | 13,2          | 1           |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                                    |                 | <b>17,27</b>         | <b>12,25</b> | <b>95,05</b> | <b>566</b>                        | <b>0,25</b>   | <b>0,5</b>    | <b>0,04</b> |             | <b>237,98</b>             | <b>267,67</b> | <b>46,8</b>   | <b>2,17</b> |
|                               | ужин                                               |                 |                      |              |              |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И030                          | Салат из соленых огурцов с луком                   | 110             | 0,94                 | 5,59         | 3,64         | 67                                | 0,02          | 5,5           | 0,31        | 2,55        | 42,75                     | 30,83         | 13,66         | 1,33        |
| И214                          | Рагу из птицы                                      | 300             | 26,37                | 33,58        | 31,2         | 530                               | 0,24          | 31,83         | 0,09        | 5,45        | 107,04                    | 342,94        | 77,62         | 3,79        |
| И292                          | Сок яблочный                                       | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74        | 62                                | 0,02          | 1             |             | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 2,28                 | 0,18         | 15,72        | 71                                | 0,08          |               |             |             | 12,9                      | 40,2          | 9,9           | 0,75        |
| И384                          | Хлеб ржаной                                        | 30              | 2,04                 | 0,36         | 13,92        | 64                                | 0,05          |               |             |             | 10,5                      | 23,4          | 7,2           | 0,6         |
| <b>Всего в ужин</b>           |                                                    |                 | <b>32,22</b>         | <b>39,8</b>  | <b>79,22</b> | <b>794</b>                        | <b>0,42</b>   | <b>38,33</b>  | <b>0,39</b> | <b>8,19</b> | <b>192,73</b>             | <b>456,43</b> | <b>121,16</b> | <b>6,8</b>  |
|                               | второй ужин                                        |                 |                      |              |              |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И075                          | Гренки из пшеничного хлеба                         | 30              | 3,57                 | 0,42         | 23,48        | 112                               | 0,06          |               |             | 0,61        | 11,06                     | 33,33         | 14,88         | 0,68        |
| И288                          | Йогурт                                             | 200             | 10                   | 3            | 17           | 135                               | 0,06          | 1,2           | 0,02        |             | 248                       | 190           | 30            | 0,2         |
| <b>Всего в второй ужин</b>    |                                                    |                 | <b>13,57</b>         | <b>3,42</b>  | <b>40,48</b> | <b>247</b>                        | <b>0,12</b>   | <b>1,2</b>    | <b>0,02</b> | <b>0,61</b> | <b>259,06</b>             | <b>223,33</b> | <b>44,88</b>  | <b>0,88</b> |



|                          |        |        |        |          |      |        |     |       |         |         |        |       |
|--------------------------|--------|--------|--------|----------|------|--------|-----|-------|---------|---------|--------|-------|
| Всего в 1 неделю суббота | 139,11 | 122,58 | 541,72 | 3784,000 | 1,91 | 144,86 | 0,6 | 17,05 | 1434,57 | 2151,28 | 498,56 | 24,43 |
|--------------------------|--------|--------|--------|----------|------|--------|-----|-------|---------|---------|--------|-------|



**Меню на 1 неделю воскресенье**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                             | 2                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| завтрак                       |                                    |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И107                          | Каша манная молочная жидкая        | 255             | 7,71                 | 10,01        | 38,67         | 276                               | 0,06          | 0,37          | 0,01        | 0,65        | 140,06                    | 120,07        | 19,19         | 0,46        |
| И139                          | Яйца вареные                       | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                                | 0,01          |               | 0,02        | 0,24        | 7,3                       | 23,96         | 1,44          | 0,34        |
| И298                          | Чай с молоком (2-й вариант)        | 200             | 2,11                 | 2,25         | 15,22         | 90                                | 0,02          | 0,42          | 0,01        |             | 85,58                     | 64,08         | 10,51         | 0,22        |
| И379                          | Бутерброды с маслом (1-й вариант)  | 40              | 1,7                  | 15,1         | 10,26         | 184                               | 0,4           | 0,56          |             | 0,48        | 9,6                       | 20,4          | 7,6           | 0,36        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                     | 60              | 4,56                 | 0,36         | 31,44         | 142                               | 0,17          |               |             |             | 25,8                      | 80,4          | 19,8          | 1,5         |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                    |                 | <b>21,16</b>         | <b>32,32</b> | <b>95,87</b>  | <b>755</b>                        | <b>0,66</b>   | <b>1,35</b>   | <b>0,04</b> | <b>1,37</b> | <b>268,34</b>             | <b>308,91</b> | <b>58,54</b>  | <b>2,88</b> |
| второй завтрак                |                                    |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И292                          | Сок яблочный                       | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74         | 62                                | 0,02          | 1             |             | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33        |
| И384                          | Шоколад                            | 20              | 1,88                 | 4,26         | 10,52         | 110                               | 0,01          |               |             |             | 1                         | 18            | 2             | 0,4         |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                    |                 | <b>2,48</b>          | <b>4,35</b>  | <b>25,26</b>  | <b>172</b>                        | <b>0,03</b>   | <b>1</b>      |             | <b>0,19</b> | <b>20,54</b>              | <b>37,05</b>  | <b>14,78</b>  | <b>0,73</b> |
| обед                          |                                    |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И041                          | Рассольник домашний со сметаной    | 300             | 6,04                 | 13,56        | 38,86         | 180                               | 0,08          | 7,88          | 0,01        | 2,88        | 37,5                      | 65,52         | 31,63         | 1,16        |
| И092                          | Рагу из овощей                     | 255             | 4,39                 | 19,23        | 20,62         | 274                               | 0,11          | 16,93         | 0,06        | 0,16        | 77,94                     | 103,23        | 58,55         | 1,37        |
| И172                          | Рыба, тушенная в томате с овощами  | 190             | 19,71                | 10,9         | 10,19         | 217                               | 0,14          | 11,16         | 0,01        | 5,7         | 49,05                     | 219,79        | 86,63         | 1,64        |
| И275                          | Кисель из варенья                  | 200             | 0,16                 |              | 36,01         | 145                               |               | 0,31          |             |             | 6,05                      | 9,7           | 2,51          | 0,31        |
| И384                          | Хлеб ржаной                        | 80              | 5,44                 | 0,96         | 37,12         | 171                               | 0,14          |               |             |             | 28                        | 62,4          | 19,2          | 1,6         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                     | 70              | 5,32                 | 0,42         | 36,68         | 165                               | 0,2           |               |             |             | 30,1                      | 93,8          | 23,1          | 1,75        |
| И387                          | Аскорбиновая кислота               | 6               |                      |              |               |                                   |               | 60            |             |             |                           |               |               |             |
| И388                          | Соль                               | 7               |                      |              |               |                                   |               |               |             |             | 25,76                     |               | 1,54          | 0,2         |
| И389                          | Лавровый лист                      | 2               |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| ИН00107                       | овощи натуральные соленые (огурцы) | 100             | 0,8                  | 0,1          | 1,6           | 11                                | 0,02          | 5             |             |             | 23                        | 24            | 14            | 0,6         |
| к006                          | Салат зимний                       | 120             | 3,8                  | 7,81         | 14,87         | 145                               | 0,13          | 21,7          | 0,04        |             | 33,32                     | 88,73         | 28,42         | 1,3         |
| <b>Всего в обед</b>           |                                    |                 | <b>45,66</b>         | <b>52,98</b> | <b>195,95</b> | <b>1308,000</b>                   | <b>0,83</b>   | <b>122,98</b> | <b>0,12</b> | <b>8,74</b> | <b>310,73</b>             | <b>667,17</b> | <b>265,58</b> | <b>9,93</b> |
| полдник                       |                                    |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И076                          | Гренки с сыром                     | 60              | 9,36                 | 9,54         | 35,28         | 265                               | 0,1           | 0,3           |             | 1,1         | 148,55                    | 126,02        | 31,65         | 1,25        |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)    | 160             | 0,64                 | 0,64         | 19,2          | 72                                | 0,05          | 0,96          | 0,05        | 0,16        | 12,8                      | 9,6           | 7,2           | 0,32        |
| И280                          | Компот из кураги                   | 200             | 1,23                 |              | 41,85         | 172                               | 0,01          | 1,12          |             |             | 62,46                     | 43,12         | 16,8          | 3,41        |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                    |                 | <b>11,23</b>         | <b>10,18</b> | <b>96,33</b>  | <b>509</b>                        | <b>0,15</b>   | <b>2,38</b>   | <b>0,05</b> | <b>1,26</b> | <b>223,81</b>             | <b>178,74</b> | <b>55,65</b>  | <b>4,98</b> |
| ужин                          |                                    |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И001                          | Винегрет овощной                   | 100             | 1,18                 | 8,92         | 6,85          | 112                               | 0,04          | 3,76          |             |             | 21,47                     | 35,33         | 16,06         | 0,68        |
| И202                          | Тефтели из говядины с рисом        | 105             | 9,62                 | 14,21        | 9,91          | 206                               | 0,04          | 0,75          |             | 0,66        | 19,26                     | 120,68        | 19,98         | 0,89        |
| И241                          | Пюре картофельное                  | 250             | 4,43                 | 7,43         | 27,24         | 194                               | 0,15          | 13,47         | 0,01        | 0,14        | 46,78                     | 107,48        | 51,68         | 1,4         |
| И282                          | Компот из груш свежих              | 200             | 0,15                 | 0,14         | 17,19         | 71                                | 0,01          | 0,6           |             |             | 5,9                       | 3,83          | 3,13          | 0,81        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,28                 | 0,18         | 15,72         | 71                                | 0,08          |               |             |             | 12,9                      | 40,2          | 9,9           | 0,75        |
| И384                          | Хлеб ржаной                        | 50              | 3,4                  | 0,6          | 23,2          | 107                               | 0,09          |               |             |             | 17,5                      | 39            | 12            | 1           |



|                              |             |     |        |        |        |          |      |       |      |       |         |         |        |       |
|------------------------------|-------------|-----|--------|--------|--------|----------|------|-------|------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Всего в ужин                 |             |     | 21,05  | 31,48  | 100,11 | 761      | 0,41 | 18,59 | 0,01 | 0,8   | 123,81  | 346,52  | 112,75 | 5,53  |
| И288<br>И384                 | второй ужин |     |        |        |        |          |      |       |      |       |         |         |        |       |
|                              | Йогурт      | 200 | 10     | 3      | 17     | 135      | 0,06 | 1,2   | 0,02 |       | 248     | 190     | 30     | 0,2   |
|                              | Конфеты     | 25  | 1,1    | 6,03   | 14,95  | 118      |      |       |      |       |         |         |        |       |
| Всего в второй ужин          |             |     | 11,1   | 9,03   | 31,95  | 253      | 0,06 | 1,2   | 0,02 |       | 248     | 190     | 30     | 0,2   |
| Всего в 1 неделю воскресенье |             |     | 112,69 | 140,34 | 545,47 | 3757,000 | 2,14 | 147,5 | 0,24 | 12,35 | 1195,23 | 1728,39 | 537,3  | 24,24 |



Меню на 2 неделю понедельник

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                               |                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                             | 2                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| завтрак                       |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И108                          | Каша молочная пшеничная жидкая      | 255             | 9,25                 | 10,04        | 43,88         | 304                               | 0,01          | 0,35         | 0,01        | 0,21        | 142,69                    | 190,5         | 35,59         | 2,84         |
| И286.                         | цикорий с молоком                   | 200             | 2,63                 | 2,82         | 17,9          | 107                               | 0,03          | 0,52         | 0,01        |             | 105,86                    | 78,3          | 12,18         | 0,1          |
| И381                          | Бутерброды с повидлом (1-й вариант) | 60              | 1,72                 | 4,2          | 32,9          | 176                               | 0,3           | 0,2          | 0,1         | 0,33        | 10,5                      | 23,85         | 10,3          | 0,68         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                      | 70              | 5,32                 | 0,42         | 36,68         | 165                               | 0,2           |              |             |             | 30,1                      | 93,8          | 23,1          | 1,75         |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                     |                 | <b>18,92</b>         | <b>17,48</b> | <b>131,36</b> | <b>752</b>                        | <b>0,54</b>   | <b>1,07</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,54</b> | <b>289,15</b>             | <b>386,45</b> | <b>81,17</b>  | <b>5,37</b>  |
| второй завтрак                |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (мандарин)   | 180             | 0,72                 | 0,72         | 7,2           | 79                                | 0,05          | 10,8         |             |             | 14,4                      | 10,8          | 7,2           | 1,8          |
| И292                          | Сок яблочный                        | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74         | 62                                | 0,02          | 1            |             | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33         |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                     |                 | <b>1,32</b>          | <b>0,81</b>  | <b>21,94</b>  | <b>141</b>                        | <b>0,07</b>   | <b>11,8</b>  |             | <b>0,19</b> | <b>33,94</b>              | <b>29,85</b>  | <b>19,98</b>  | <b>2,13</b>  |
| обед                          |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И050                          | Суп картофельный с рыбой            | 300             | 15,85                | 4,93         | 8,04          | 139                               | 0,16          | 7,54         | 0,02        | 0,42        | 30,1                      | 153,04        | 55,67         | 1,63         |
| И300                          | Чай с сахаром                       | 200             | 0,12                 |              | 12,04         | 49                                |               | 0,02         |             |             | 4,27                      | 6,43          | 3,3           | 0,72         |
| И384                          | Хлеб ржаной                         | 110             | 7,48                 | 1,32         | 51,04         | 235                               | 0,2           |              |             |             | 38,5                      | 85,8          | 26,4          | 2,2          |
| И384                          | Хлеб пшеничный                      | 80              | 6,08                 | 0,48         | 41,92         | 189                               | 0,22          |              |             |             | 34,4                      | 107,2         | 26,4          | 2            |
| И387                          | Аскорбиновая кислота                | 6               |                      |              |               |                                   |               | 60           |             |             |                           |               |               |              |
| И388                          | Соль                                | 7               |                      |              |               |                                   |               |              |             |             | 25,76                     |               | 1,54          | 0,2          |
| K103                          | Плов из говядины                    | 280             | 23,3                 | 15,46        | 62,94         | 470                               | 0,12          | 1,1          | 0,02        |             | 29,5                      | 322,9         | 69,5          | 3,7          |
| к012                          | Салат из свеклы с чесноком и сыром  | 120             | 1,68                 | 12,1         | 11,06         | 160                               | 0,01          | 2,71         |             | 2,54        | 33,47                     | 36,7          | 34,97         | 1,3          |
| <b>Всего в обед</b>           |                                     |                 | <b>54,51</b>         | <b>34,28</b> | <b>187,05</b> | <b>1242,000</b>                   | <b>0,71</b>   | <b>71,37</b> | <b>0,05</b> | <b>2,96</b> | <b>195,99</b>             | <b>712,06</b> | <b>217,77</b> | <b>11,74</b> |
| полдник                       |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И288                          | Молоко кипяченое                    | 200             | 5,59                 | 6,38         | 9,38          | 117                               | 0,04          | 0,5          | 0,02        |             | 200,86                    | 141,96        | 21            | 0,17         |
| И305                          | Бантики с корицей                   | 100             | 6,82                 | 11,7         | 67,67         | 403                               | 0,12          | 0,12         | 0,05        |             | 32,88                     | 78,1          | 38,2          | 1,42         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                      | 50              | 3,8                  | 0,3          | 26,2          | 118                               | 0,14          |              |             |             | 21,5                      | 67            | 16,5          | 1,25         |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                     |                 | <b>16,21</b>         | <b>18,38</b> | <b>103,25</b> | <b>638</b>                        | <b>0,3</b>    | <b>0,62</b>  | <b>0,07</b> |             | <b>255,24</b>             | <b>287,06</b> | <b>75,7</b>   | <b>2,84</b>  |
| ужин                          |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)     | 100             | 0,4                  | 0,4          | 12            | 45                                | 0,03          | 0,6          | 0,03        | 0,1         | 8                         | 6             | 4,5           | 0,2          |
| И282                          | Компот из яблок свежих              | 200             | 0,16                 |              | 14,99         | 61                                | 0,03          | 0,6          | 0,14        | 0,2         | 21,5                      | 22,46         | 12,6          | 0,65         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,28                 | 0,18         | 15,72         | 71                                | 0,08          |              |             |             | 12,9                      | 40,2          | 9,9           | 0,75         |
| ИН00313                       | Запеканка из творога                | 220             | 35,86                | 25,01        | 27,98         | 481                               | 0,09          | 0,7          | 0,1         |             | 363,6                     | 458,98        | 50,79         | 1,06         |
| ИН00481                       | Сгущенное молоко                    | 20              | 1,44                 | 1,7          | 11,2          | 66                                | 0,01          | 0,2          |             |             | 63,4                      | 45,8          | 6,8           |              |
| <b>Всего в ужин</b>           |                                     |                 | <b>40,14</b>         | <b>27,29</b> | <b>81,89</b>  | <b>724</b>                        | <b>0,24</b>   | <b>2,1</b>   | <b>0,27</b> | <b>0,3</b>  | <b>469,4</b>              | <b>573,44</b> | <b>84,59</b>  | <b>2,66</b>  |
| второй ужин                   |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И288                          | Йогурт                              | 200             | 10                   | 3            | 17            | 135                               | 0,06          | 1,2          | 0,02        |             | 248                       | 190           | 30            | 0,2          |
| И384                          | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,28                 | 0,18         | 15,72         | 71                                | 0,08          |              |             |             | 12,9                      | 40,2          | 9,9           | 0,75         |



|                              |        |        |        |          |      |       |      |   |         |         |        |       |
|------------------------------|--------|--------|--------|----------|------|-------|------|---|---------|---------|--------|-------|
| Всего в второй ужин          | 12,28  | 3,18   | 32,72  | 206      | 0,14 | 1,2   | 0,02 |   | 260,9   | 230,2   | 39,9   | 0,95  |
| Всего в 2 неделю понедельник | 143,38 | 101,42 | 558,21 | 3703,000 | 2,01 | 88,15 | 0,53 | 4 | 1504,63 | 2219,06 | 519,11 | 25,69 |



Меню на 2 неделю вторник

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                        |                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                      | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                 | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                        | завтрак                                |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И089                   | Плоды или ягоды свежие (Груши)         | 180             | 0,72                 | 0,54  | 17,1   | 76                                | 0,05          | 1,08  | 0,05  | 0,36 | 14,4                      | 9,9    | 8,1    | 0,54  |
| И138                   | Омлет с сыром                          | 180             | 18,85                | 27,25 | 2,96   | 335                               | 0,83          | 0,52  | 0,2   | 1,05 | 451,63                    | 301,88 | 30,83  | 1,39  |
| И270                   | Какао с молоком (2-й вариант)          | 200             | 4,85                 | 5,04  | 32,73  | 196                               | 0,03          | 0,32  | 0,02  | 0,02 | 131,72                    | 122,34 | 17,02  | 0,66  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                         | 70              | 5,32                 | 0,42  | 36,68  | 165                               | 0,2           |       |       |      | 30,1                      | 93,8   | 23,1   | 1,75  |
| Всего в завтрак        |                                        |                 | 29,75                | 33,25 | 89,47  | 772                               | 1,11          | 1,92  | 0,27  | 1,43 | 627,85                    | 527,92 | 79,04  | 4,34  |
|                        | второй завтрак                         |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И292                   | Сок яблочный                           | 200             | 0,6                  | 0,09  | 14,74  | 62                                | 0,02          | 1     |       | 0,19 | 19,54                     | 19,05  | 12,78  | 0,33  |
| И384                   | Вафля                                  | 50              | 2,76                 | 3,26  | 17,5   | 110                               |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| Всего в второй завтрак |                                        |                 | 3,36                 | 3,35  | 32,24  | 172                               | 0,02          | 1     |       | 0,19 | 19,54                     | 19,05  | 12,78  | 0,33  |
|                        | обед                                   |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И026                   | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами | 120             | 1,51                 | 12,1  | 9,31   | 152                               | 0,01          | 5,04  |       | 4,1  | 38,08                     | 42,12  | 39,37  | 1,5   |
| И189                   | Котлеты, биточки, шницели              | 105             | 16,84                | 22,32 | 7,21   | 297                               | 0,09          | 0,12  | 0,04  |      | 39,42                     | 199,9  | 31,05  | 2,79  |
| И241                   | Пюре картофельное                      | 250             | 4,43                 | 7,43  | 27,24  | 194                               | 0,15          | 13,47 | 0,01  | 0,14 | 46,78                     | 107,48 | 51,68  | 1,4   |
| И294                   | Чай с лимоном                          | 200             | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 62                                |               | 2,9   |       | 0,01 | 8,05                      | 9,79   | 5,24   | 0,9   |
| И384                   | Хлеб пшеничный                         | 80              | 6,08                 | 0,48  | 41,92  | 189                               | 0,22          |       |       |      | 34,4                      | 107,2  | 26,4   | 2     |
| И384                   | Хлеб ржаной                            | 100             | 6,8                  | 1,2   | 46,4   | 214                               | 0,18          |       |       |      | 35                        | 78     | 24     | 2     |
| И386                   | Специи                                 | 4               |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И387                   | Аскорбиновая кислота                   | 6               |                      |       |        |                                   |               | 60    |       |      |                           |        |        |       |
| И388                   | Соль                                   | 7               |                      |       |        |                                   |               |       |       |      | 25,76                     |        | 1,54   | 0,2   |
| K01055                 | Кукуруза консервированная              | 60              | 0,35                 | 1,34  | 8,21   | 46                                | 0,02          | 1,44  | 0,01  |      | 16,13                     | 11,89  | 8,88   | 0,31  |
| K49                    | Суп рисовый мясом                      | 300             | 6,55                 | 6,85  | 13,16  | 140                               | 0,05          | 1,03  | 0,01  |      | 16,78                     | 152,77 | 25,08  | 1,72  |
| Всего в обед           |                                        |                 | 42,63                | 51,73 | 168,76 | 1295,000                          | 0,73          | 84,01 | 0,07  | 4,25 | 260,39                    | 709,15 | 213,24 | 12,82 |
|                        | полдник                                |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| И089                   | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)        | 200             | 0,8                  | 0,8   | 24     | 90                                | 0,06          | 1,2   | 0,06  | 0,2  | 16                        | 12     | 9      | 0,4   |
| И284                   | Компот из смеси груш с лимоном         | 200             | 0,25                 | 0,25  | 25,35  | 104                               | 0,01          | 2,7   | 0,01  | 0,11 | 9,3                       | 5,49   | 4      | 0,34  |
| И365                   | Масло сливочное (порциями)             | 15              | 0,15                 | 7,65  | 0,15   | 90                                |               | 0,42  |       | 0,15 | 3,3                       | 2,85   | 0,45   | 0,03  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                         | 100             | 7,6                  | 0,6   | 52,4   | 236                               | 0,28          |       |       |      | 43                        | 134    | 33     | 2,5   |
| Всего в полдник        |                                        |                 | 8,8                  | 9,3   | 101,9  | 520                               | 0,35          | 4,32  | 0,07  | 0,46 | 71,6                      | 154,34 | 46,45  | 3,27  |
|                        | ужин                                   |                 |                      |       |        |                                   |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 54-2з                  | Огурец в нарезке                       | 120             | 1                    |       | 3,4    | 8                                 | 0,04          | 30    | 12    |      | 27,6                      | 50,4   | 16,8   | 1,08  |
| 54-7хн                 | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,6                  |       | 22,7   | 93                                |               |       |       |      | 8,7                       |        | 1,9    |       |
| И092                   | Рагу из овощей                         | 255             | 4,39                 | 19,23 | 20,62  | 274                               | 0,11          | 16,93 | 0,06  | 0,16 | 77,94                     | 103,23 | 58,55  | 1,37  |
| И163                   | Рыба (филе) отварная                   | 120             | 20,5                 | 8     | 0,72   | 167                               | 0,08          | 0,48  | 0,02  | 1,8  | 31,67                     | 234,98 | 33,17  | 0,82  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                         | 50              | 3,8                  | 0,3   | 26,2   | 118                               | 0,14          |       |       |      | 21,5                      | 67     | 16,5   | 1,25  |
| И384                   | Хлеб ржаной                            | 50              | 3,4                  | 0,6   | 23,2   | 107                               | 0,09          |       |       |      | 17,5                      | 39     | 12     | 1     |
| Всего в ужин           |                                        |                 | 33,69                | 28,13 | 96,84  | 767                               | 0,46          | 47,41 | 12,08 | 1,96 | 184,91                    | 494,61 | 138,92 | 5,52  |



|                          |                                 |     |        |        |        |          |      |        |       |      |         |         |        |       |
|--------------------------|---------------------------------|-----|--------|--------|--------|----------|------|--------|-------|------|---------|---------|--------|-------|
|                          | второй ужин                     |     |        |        |        |          |      |        |       |      |         |         |        |       |
| И089                     | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 150 | 0,6    | 0,6    | 18     | 68       | 0,05 | 0,9    | 0,05  | 0,15 | 12      | 9       | 6,75   | 0,3   |
| И288                     | Йогурт                          | 200 | 10     | 3      | 17     | 135      | 0,06 | 1,2    | 0,02  |      | 248     | 190     | 30     | 0,2   |
| Всего в второй ужин      |                                 |     | 10,6   | 3,6    | 35     | 203      | 0,11 | 2,1    | 0,07  | 0,15 | 260     | 199     | 36,75  | 0,5   |
| Всего в 2 неделю вторник |                                 |     | 128,82 | 129,36 | 524,22 | 3727,000 | 2,77 | 140,76 | 12,56 | 8,45 | 1424,29 | 2104,07 | 527,18 | 26,77 |



Меню на 2 неделю среда

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |                                          |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                             | 2                                        | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                               | завтрак                                  |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И052                          | Суп молочный с крупой                    | 300             | 7,42                 | 9,1          | 27,94         | 223                               | 0,1           | 0,54          | 0,02        | 0,12        | 219,26                    | 195,55        | 39,53         | 0,73        |
| И139                          | Яйца вареные                             | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                                | 0,01          |               | 0,02        | 0,24        | 7,3                       | 23,96         | 1,44          | 0,34        |
| И286                          | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200             | 2,79                 | 3,19         | 19,71         | 119                               | 0,03          | 1             | 0,02        | 0,05        | 121,3                     | 91            | 14            | 0,14        |
| И383                          | Закрытые бутерброды с сыром              | 65              | 8,4                  | 14,52        | 16,36         | 230                               | 0,05          | 0,91          |             | 0,69        | 236,17                    | 136,07        | 23,83         | 0,78        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,8                  | 0,3          | 26,2          | 118                               | 0,14          |               |             |             | 21,5                      | 67            | 16,5          | 1,25        |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                          |                 | <b>27,49</b>         | <b>31,71</b> | <b>90,49</b>  | <b>753</b>                        | <b>0,33</b>   | <b>2,45</b>   | <b>0,06</b> | <b>1,1</b>  | <b>605,53</b>             | <b>513,58</b> | <b>95,3</b>   | <b>3,24</b> |
|                               | второй завтрак                           |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (Бананы)          | 220             | 0,88                 | 0,88         | 21,56         | 97                                | 0,07          | 1,32          |             |             | 17,6                      | 13,2          | 8,8           | 2,2         |
| И292                          | Сок яблочный                             | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74         | 62                                | 0,02          | 1             |             | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33        |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                          |                 | <b>1,48</b>          | <b>0,97</b>  | <b>36,3</b>   | <b>159</b>                        | <b>0,09</b>   | <b>2,32</b>   |             | <b>0,19</b> | <b>37,14</b>              | <b>32,25</b>  | <b>21,58</b>  | <b>2,53</b> |
|                               | обед                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И007                          | Салат из квашеной капусты с луком        | 120             | 1,92                 | 12           | 4,3           | 133                               | 0,02          | 22,76         |             | 5,4         | 50,38                     | 37,18         | 17,23         | 0,68        |
| И063                          | Щи из свежей капусты с картофелем        | 300             | 9,38                 | 9,85         | 10,27         | 167                               | 0,08          | 14,46         | 0,01        |             | 44,34                     | 105,16        | 28,15         | 1,33        |
| И089.                         | Огурец свежий порционно                  | 100             | 0,8                  | 0,1          | 2,6           | 15                                | 0,03          | 10            |             |             | 23                        | 42            | 14            | 0,6         |
| И192                          | Печень говяжья по-строгановски           | 110             | 17,96                | 15,44        | 1,22          | 216                               | 0,22          | 13,6          | 5,08        | 0,08        | 21,06                     | 290,42        | 26,87         | 6,23        |
| И239                          | Картофель отварной                       | 250             | 4,73                 | 4,32         | 37,13         | 207                               | 0,22          | 20            | 0,02        |             | 22,8                      | 127,28        | 50,03         | 1,95        |
| И275.                         | Кисель из повидла                        | 200             | 0,15                 |              | 38,71         | 155                               |               |               | 0,1         |             | 6,88                      | 11,15         | 2,88          | 0,36        |
| И384                          | Хлеб ржаной                              | 100             | 6,8                  | 1,2          | 46,4          | 214                               | 0,18          |               |             |             | 35                        | 78            | 24            | 2           |
| И384                          | Хлеб пшеничный                           | 80              | 6,08                 | 0,48         | 41,92         | 189                               | 0,22          |               |             |             | 34,4                      | 107,2         | 26,4          | 2           |
| И387                          | Аскорбиновая кислота                     | 6               |                      |              |               |                                   |               | 60            |             |             |                           |               |               |             |
| И388                          | Соль                                     | 5               |                      |              |               |                                   |               |               |             |             | 18,4                      |               | 1,1           | 0,14        |
| И395                          | Специи                                   | 4               |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| <b>Всего в обед</b>           |                                          |                 | <b>47,83</b>         | <b>43,39</b> | <b>182,55</b> | <b>1295,000</b>                   | <b>0,98</b>   | <b>140,82</b> | <b>5,21</b> | <b>5,48</b> | <b>256,26</b>             | <b>798,39</b> | <b>190,67</b> | <b>15,3</b> |
|                               | полдник                                  |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И288                          | Йогурт                                   | 200             | 10                   | 3            | 17            | 135                               | 0,06          | 1,2           | 0,02        |             | 248                       | 190           | 30            | 0,2         |
| И319                          | Сдоба обыкновенная                       | 100             | 7,85                 | 5,12         | 58,83         | 322                               | 0,09          |               | 0,02        |             | 18,11                     | 65,55         | 11,45         | 0,91        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,8                  | 0,3          | 26,2          | 118                               | 0,14          |               |             |             | 21,5                      | 67            | 16,5          | 1,25        |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                          |                 | <b>21,65</b>         | <b>8,42</b>  | <b>102,03</b> | <b>575</b>                        | <b>0,29</b>   | <b>1,2</b>    | <b>0,04</b> |             | <b>287,61</b>             | <b>322,55</b> | <b>57,95</b>  | <b>2,36</b> |
|                               | ужин                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| И224                          | Рис отварной                             | 180             | 3,64                 | 4,98         | 35,74         | 203                               | 0,02          | 0,08          |             | 0,28        | 2,93                      | 34,46         | 8,77          | 0,44        |
| И282                          | Компот из груш свежих                    | 200             | 0,15                 | 0,14         | 17,19         | 71                                | 0,01          | 0,6           |             |             | 5,9                       | 3,83          | 3,13          | 0,81        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                           | 45              | 3,42                 | 0,27         | 23,58         | 106                               | 0,13          |               |             |             | 19,35                     | 60,3          | 14,85         | 1,13        |
| И384                          | Хлеб ржаной                              | 55              | 3,74                 | 0,66         | 25,52         | 118                               | 0,1           |               |             |             | 19,25                     | 42,9          | 13,2          | 1,1         |
| ИН00396                       | Сардельки отварные                       | 90              | 9,36                 | 18,09        | 0,72          | 203                               | 0,03          |               |             |             | 22,5                      | 125,1         | 13,5          | 1,62        |
| ИН00478                       | Масло сливочное                          | 10              | 0,07                 | 7,8          | 0,1           | 71                                |               |               | 0,05        |             | 1,8                       | 2,6           | 0,04          | 0,01        |



|                        |                                 |     |        |        |        |          |      |        |      |      |         |         |        |       |
|------------------------|---------------------------------|-----|--------|--------|--------|----------|------|--------|------|------|---------|---------|--------|-------|
| Всего в ужин           |                                 |     | 20,38  | 31,94  | 102,85 | 772      | 0,29 | 0,68   | 0,05 | 0,28 | 71,73   | 269,19  | 53,49  | 5,11  |
| И089<br>ИЗ84           | второй ужин                     |     |        |        |        |          |      |        |      |      |         |         |        |       |
|                        | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 100 | 0,4    | 0,4    | 12     | 45       | 0,03 | 0,6    | 0,03 | 0,1  | 8       | 6       | 4,5    | 0,2   |
|                        | Конфеты                         | 25  | 1,1    | 6,03   | 14,95  | 118      |      |        |      |      |         |         |        |       |
| Всего в второй ужин    |                                 |     | 1,5    | 6,43   | 26,95  | 163      | 0,03 | 0,6    | 0,03 | 0,1  | 8       | 6       | 4,5    | 0,2   |
| Всего в 2 неделю среда |                                 |     | 120,32 | 122,86 | 541,16 | 3718,000 | 2    | 148,08 | 5,39 | 7,15 | 1266,27 | 1941,96 | 423,49 | 28,74 |



**Меню на 2 неделю четверг**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                             | 2                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>завтрак</b>                |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)     | 100             | 0,4                  | 0,4          | 12            | 45                                | 0,03          | 0,6          | 0,03        | 0,1         | 8                         | 6             | 4,5           | 0,2         |
| И298                          | Чай с молоком                       | 200             | 2,11                 | 2,25         | 15,22         | 90                                | 0,02          | 0,42         | 0,01        |             | 85,58                     | 64,08         | 10,51         | 0,22        |
| И379                          | Бутерброды с маслом (1-й вариант)   | 40              | 1,7                  | 15,1         | 10,26         | 184                               | 0,4           | 0,56         |             | 0,48        | 9,6                       | 20,4          | 7,6           | 0,36        |
| ИН00313                       | Запеканка из творога                | 210             | 34,23                | 23,87        | 26,71         | 459                               | 0,08          | 0,67         | 0,1         |             | 347,07                    | 438,12        | 48,48         | 1,01        |
| ИН00481                       | Сгущенное молоко                    | 20              | 1,44                 | 1,7          | 11,2          | 66                                | 0,01          | 0,2          |             |             | 63,4                      | 45,8          | 6,8           |             |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                     |                 | <b>39,88</b>         | <b>43,32</b> | <b>75,39</b>  | <b>844</b>                        | <b>0,55</b>   | <b>2,45</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,58</b> | <b>513,65</b>             | <b>574,4</b>  | <b>77,89</b>  | <b>1,79</b> |
| <b>второй завтрак</b>         |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И292                          | Сок яблочный                        | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74         | 62                                | 0,02          | 1            |             | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33        |
| И384                          | Шоколад                             | 20              | 1,88                 | 4,26         | 10,52         | 110                               | 0,01          |              |             |             | 1                         | 18            | 2             | 0,4         |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                     |                 | <b>2,48</b>          | <b>4,35</b>  | <b>25,26</b>  | <b>172</b>                        | <b>0,03</b>   | <b>1</b>     |             | <b>0,19</b> | <b>20,54</b>              | <b>37,05</b>  | <b>14,78</b>  | <b>0,73</b> |
| <b>обед</b>                   |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И001                          | Винегрет овощной                    | 100             | 1,18                 | 8,92         | 6,85          | 112                               | 0,04          | 3,76         |             |             | 21,47                     | 35,33         | 16,06         | 0,68        |
| И042                          | Рассольник ленинградский            | 300             | 2,81                 | 6,64         | 19,21         | 148                               | 0,08          | 8,05         | 0,02        |             | 29,04                     | 73,39         | 28,37         | 1,01        |
| И092                          | Рагу из овощей                      | 255             | 4,39                 | 19,23        | 20,62         | 274                               | 0,11          | 16,93        | 0,06        | 0,16        | 77,94                     | 103,23        | 58,55         | 1,37        |
| И210                          | Курица в соусе с томатом            | 110             | 31,66                | 1,49         | 4,99          | 490                               | 0,06          | 1,84         | 0,06        | 1,01        | 27,69                     | 171,88        | 25,91         | 1,95        |
| И282                          | Компот из яблок свежих              | 200             | 0,16                 |              | 14,99         | 61                                | 0,03          | 0,6          | 0,14        | 0,2         | 21,5                      | 22,46         | 12,6          | 0,65        |
| И384                          | Хлеб ржаной                         | 70              | 4,76                 | 0,84         | 32,48         | 150                               | 0,13          |              |             |             | 24,5                      | 54,6          | 16,8          | 1,4         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,04                 | 0,24         | 20,96         | 94                                | 0,11          |              |             |             | 17,2                      | 53,6          | 13,2          | 1           |
| И387                          | Аскорбиновая кислота                | 6               |                      |              |               |                                   |               | 60           |             |             |                           |               |               |             |
| И388                          | Соль                                | 7               |                      |              |               |                                   |               |              |             |             | 25,76                     |               | 1,54          | 0,2         |
| И389                          | Лавровый лист                       | 4               |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| <b>Всего в обед</b>           |                                     |                 | <b>48</b>            | <b>37,35</b> | <b>120,1</b>  | <b>1328,000</b>                   | <b>0,57</b>   | <b>91,18</b> | <b>0,28</b> | <b>1,37</b> | <b>245,11</b>             | <b>514,49</b> | <b>173,03</b> | <b>8,26</b> |
| <b>полдник</b>                |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (мандарин)   | 160             | 0,64                 | 0,64         | 6,4           | 70                                | 0,05          | 9,6          |             |             | 12,8                      | 9,6           | 6,4           | 1,6         |
| И139                          | Яйца вареные                        | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                                | 0,01          |              | 0,02        | 0,24        | 7,3                       | 23,96         | 1,44          | 0,34        |
| И288                          | Молоко кипяченое                    | 200             | 5,59                 | 6,38         | 9,38          | 117                               | 0,04          | 0,5          | 0,02        |             | 200,86                    | 141,96        | 21            | 0,17        |
| И381                          | Бутерброды с повидлом (1-й вариант) | 60              | 1,72                 | 4,2          | 32,9          | 176                               | 0,3           | 0,2          | 0,1         | 0,33        | 10,5                      | 23,85         | 10,3          | 0,68        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,28                 | 0,18         | 15,72         | 71                                | 0,08          |              |             |             | 12,9                      | 40,2          | 9,9           | 0,75        |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                     |                 | <b>15,31</b>         | <b>16</b>    | <b>64,68</b>  | <b>497</b>                        | <b>0,48</b>   | <b>10,3</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,57</b> | <b>244,36</b>             | <b>239,57</b> | <b>49,04</b>  | <b>3,54</b> |
| <b>ужин</b>                   |                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 54-6хн                        | Компот из изюма                     | 200             | 0,34                 |              | 18,37         | 75                                | 0,02          |              |             |             | 14,2                      | 22,45         | 7,31          | 0,54        |
| И183                          | Азу                                 | 280             | 18,57                | 21,74        | 34,74         | 409                               | 0,23          | 18,04        |             |             | 34,35                     | 249,9         | 62,49         | 3,79        |
| И384                          | Хлеб ржаной                         | 60              | 4,08                 | 0,72         | 27,84         | 128                               | 0,11          |              |             |             | 21                        | 46,8          | 14,4          | 1,2         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                      | 50              | 3,8                  | 0,3          | 26,2          | 118                               | 0,14          |              |             |             | 21,5                      | 67            | 16,5          | 1,25        |
| <b>Всего в ужин</b>           |                                     |                 | <b>26,79</b>         | <b>22,76</b> | <b>107,15</b> | <b>730</b>                        | <b>0,5</b>    | <b>18,04</b> |             |             | <b>91,05</b>              | <b>386,15</b> | <b>100,7</b>  | <b>6,78</b> |



|                                 |                            |     |               |               |               |                 |             |               |             |             |                |                |               |              |
|---------------------------------|----------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| И075                            | второй ужин                |     |               |               |               |                 |             |               |             |             |                |                |               |              |
| И288                            | Гренки из пшеничного хлеба | 20  | 2,38          | 0,28          | 15,65         | 75              | 0,04        |               |             | 0,41        | 7,37           | 22,22          | 9,92          | 0,45         |
|                                 | Йогурт                     | 200 | 10            | 3             | 17            | 135             | 0,06        | 1,2           | 0,02        |             | 248            | 190            | 30            | 0,2          |
| <b>Всего в второй ужин</b>      |                            |     | <b>12,38</b>  | <b>3,28</b>   | <b>32,65</b>  | <b>210</b>      | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>    | <b>0,02</b> | <b>0,41</b> | <b>255,37</b>  | <b>212,22</b>  | <b>39,92</b>  | <b>0,65</b>  |
| <b>Всего в 2 неделю четверг</b> |                            |     | <b>144,84</b> | <b>127,06</b> | <b>425,24</b> | <b>3781,000</b> | <b>2,22</b> | <b>124,18</b> | <b>0,58</b> | <b>3,12</b> | <b>1370,08</b> | <b>1963,88</b> | <b>455,37</b> | <b>21,75</b> |



Меню на 2 неделю пятница

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                        |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                      | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                 | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| завтрак                |                                    |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И115                   | Каша ячневая молочная вязкая       | 255             | 8,56                 | 8,41  | 44,64  | 289                               | 0,15          | 0,65  | 0,02 |      | 171,68                    | 265,1  | 39,42  | 0,97  |
| И270                   | Какао с молоком (2-й вариант)      | 200             | 4,85                 | 5,04  | 32,73  | 196                               | 0,03          | 0,32  | 0,02 | 0,02 | 131,72                    | 122,34 | 17,02  | 0,66  |
| И377                   | Бутерброды с сыром (2-й вариант)   | 40              | 5,98                 | 9,4   | 6,62   | 135                               | 0,05          | 0,27  | 0,06 |      | 186,22                    | 152,98 | 23,49  | 1,1   |
| И384                   | Хлеб пшеничный                     | 70              | 5,32                 | 0,42  | 36,68  | 165                               | 0,2           |       |      |      | 30,1                      | 93,8   | 23,1   | 1,75  |
| Всего в завтрак        |                                    |                 | 24,71                | 23,27 | 120,67 | 785                               | 0,43          | 1,24  | 0,1  | 0,02 | 519,72                    | 634,22 | 103,03 | 4,48  |
| второй завтрак         |                                    |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И292                   | Сок яблочный                       | 200             | 0,6                  | 0,09  | 14,74  | 62                                | 0,02          | 1     |      | 0,19 | 19,54                     | 19,05  | 12,78  | 0,33  |
| И384                   | Конфеты                            | 25              | 1,1                  | 6,03  | 14,95  | 118                               |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| Всего в второй завтрак |                                    |                 | 1,7                  | 6,12  | 29,69  | 180                               | 0,02          | 1     |      | 0,19 | 19,54                     | 19,05  | 12,78  | 0,33  |
| обед                   |                                    |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И037                   | Борщ с капустой и картофелем       | 300             | 8,69                 | 9,42  | 13,13  | 172                               | 0,06          | 8,69  | 0,01 |      | 41,68                     | 100,62 | 28,74  | 1,57  |
| И089                   | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)    | 200             | 0,8                  | 0,8   | 24     | 90                                | 0,06          | 1,2   | 0,06 | 0,2  | 16                        | 12     | 9      | 0,4   |
| И227                   | Макароны отварные                  | 180             | 6,23                 | 5,59  | 38,58  | 229                               | 0,07          | 0,02  |      | 1,19 | 12,02                     | 49,22  | 18,12  | 0,96  |
| И300                   | Чай с сахаром                      | 200             | 0,12                 |       | 12,04  | 49                                |               | 0,02  |      |      | 4,27                      | 6,43   | 3,3    | 0,72  |
| И384                   | Хлеб ржаной                        | 110             | 7,48                 | 1,32  | 51,04  | 235                               | 0,2           |       |      |      | 38,5                      | 85,8   | 26,4   | 2,2   |
| И384                   | Хлеб пшеничный                     | 100             | 7,6                  | 0,6   | 52,4   | 236                               | 0,28          |       |      |      | 43                        | 134    | 33     | 2,5   |
| И387                   | Аскорбиновая кислота               | 6               |                      |       |        |                                   |               | 60    |      |      |                           |        |        |       |
| И388                   | Соль                               | 7               |                      |       |        |                                   |               |       |      |      | 25,76                     |        | 1,54   | 0,2   |
| ИН00107                | овощи натуральные соленые (огурцы) | 120             | 0,96                 | 0,12  | 1,92   | 13                                | 0,02          | 6     |      |      | 27,6                      | 28,8   | 16,8   | 0,72  |
| К104                   | Сердце в соусе                     | 120             | 15,49                | 8,2   | 3,43   | 150                               | 0,26          | 3,62  | 0,01 | 0,08 | 19,78                     | 194,03 | 27,13  | 4,48  |
| к010                   | Салат овощной с фасолью            | 120             | 2,32                 | 6     | 8,58   | 97                                | 0,11          | 6,12  |      |      | 24,77                     | 71,41  | 24,82  | 1,03  |
| Всего в обед           |                                    |                 | 49,68                | 32,05 | 205,12 | 1272,000                          | 1,07          | 85,68 | 0,08 | 1,47 | 253,37                    | 682,31 | 188,85 | 14,78 |
| полдник                |                                    |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И286.                  | цикорий с молоком                  | 200             | 2,63                 | 2,82  | 17,9   | 107                               | 0,03          | 0,52  | 0,01 |      | 105,86                    | 78,3   | 12,18  | 0,1   |
| И318                   | Коржик молочный                    | 100             | 6,82                 | 11,7  | 67,67  | 403                               | 0,1           | 0,23  |      |      | 27,2                      | 68,22  | 24,13  | 1,23  |
| И384                   | Хлеб пшеничный                     | 50              | 3,8                  | 0,3   | 26,2   | 118                               | 0,14          |       |      |      | 21,5                      | 67     | 16,5   | 1,25  |
| Всего в полдник        |                                    |                 | 13,25                | 14,82 | 111,77 | 628                               | 0,27          | 0,75  | 0,01 |      | 154,56                    | 213,52 | 52,81  | 2,58  |
| ужин                   |                                    |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 54-5хн                 | Компот из кураги                   | 200             | 1,8                  |       | 28,6   | 121                               | 0,04          | 0,37  |      |      | 68,4                      | 54     | 40,9   | 4,5   |
| И214                   | Рагу из птицы                      | 280             | 24,61                | 31,34 | 29,12  | 494                               | 0,22          | 29,71 | 0,08 | 5,09 | 99,9                      | 320,08 | 72,45  | 3,54  |
| И384                   | Хлеб ржаной                        | 40              | 2,72                 | 0,48  | 18,56  | 86                                | 0,07          |       |      |      | 14                        | 31,2   | 9,6    | 0,8   |
| И384                   | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,28                 | 0,18  | 15,72  | 71                                | 0,08          |       |      |      | 12,9                      | 40,2   | 9,9    | 0,75  |
| Всего в ужин           |                                    |                 | 31,41                | 32    | 92     | 772                               | 0,42          | 30,08 | 0,08 | 5,09 | 195,2                     | 445,48 | 132,85 | 9,59  |
| второй ужин            |                                    |                 |                      |       |        |                                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| И139                   | Яйца вареные                       | 40              | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63                                | 0,01          |       | 0,02 | 0,24 | 7,3                       | 23,96  | 1,44   | 0,34  |
| И288                   | Йогурт                             | 200             | 10                   | 3     | 17     | 135                               | 0,06          | 1,2   | 0,02 |      | 248                       | 190    | 30     | 0,2   |



|                          |        |        |        |          |      |        |      |      |        |         |        |      |
|--------------------------|--------|--------|--------|----------|------|--------|------|------|--------|---------|--------|------|
| Всего в второй ужин      | 15,08  | 7,6    | 17,28  | 198      | 0,07 | 1,2    | 0,04 | 0,24 | 255,3  | 213,96  | 31,44  | 0,54 |
| Всего в 2 неделю пятница | 135,83 | 115,86 | 576,53 | 3835,000 | 2,27 | 119,95 | 0,32 | 7,01 | 1397,7 | 2208,54 | 521,76 | 32,3 |



**Меню на 2 неделю суббота**

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                               |                                          |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                             | 2                                        | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                               | завтрак                                  |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И089                          | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)          | 100             | 0,4                  | 0,4          | 12            | 45                                | 0,03          | 0,6          | 0,03        | 0,1         | 8                         | 6             | 4,5           | 0,2          |
| И286                          | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200             | 2,79                 | 3,19         | 19,71         | 119                               | 0,03          | 1            | 0,02        | 0,05        | 121,3                     | 91            | 14            | 0,14         |
| И380                          | Бутерброды с маслом (2-й вариант)        | 30              | 1,27                 | 11,3         | 7,7           | 138                               | 0,2           | 0,42         |             | 0,36        | 7,2                       | 15,3          | 5,7           | 0,27         |
| ИН00321                       | Сырники из творога запеченные            | 200             | 27,19                | 19,31        | 30,12         | 403                               | 0,08          | 0,31         | 0,09        |             | 230,03                    | 329,99        | 34,29         | 1,09         |
| ИН00481                       | Сгущенное молоко                         | 20              | 1,44                 | 1,7          | 11,2          | 66                                | 0,01          | 0,2          |             |             | 63,4                      | 45,8          | 6,8           |              |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                          |                 | <b>33,09</b>         | <b>35,9</b>  | <b>80,73</b>  | <b>770</b>                        | <b>0,35</b>   | <b>2,53</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,51</b> | <b>429,93</b>             | <b>488,09</b> | <b>65,29</b>  | <b>1,71</b>  |
|                               | второй завтрак                           |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И282                          | Компот из груш свежих                    | 200             | 0,15                 | 0,14         | 17,19         | 71                                | 0,01          | 0,6          |             |             | 5,9                       | 3,83          | 3,13          | 0,81         |
| И384                          | Шоколад                                  | 20              | 1,88                 | 4,26         | 10,52         | 110                               | 0,01          |              |             |             | 1                         | 18            | 2             | 0,4          |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                          |                 | <b>2,03</b>          | <b>4,4</b>   | <b>27,71</b>  | <b>181</b>                        | <b>0,02</b>   | <b>0,6</b>   |             |             | <b>6,9</b>                | <b>21,83</b>  | <b>5,13</b>   | <b>1,21</b>  |
|                               | обед                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 54-13хн                       | Компот из яблок с лимоном                | 200             | 0,3                  | 0,2          | 11,1          | 47                                | 0,01          | 2,3          |             |             | 10,9                      | 7             | 5,3           | 1,2          |
| И028                          | Салат из свеклы с чесноком               | 120             | 1,68                 | 12,1         | 11,06         | 160                               | 0,01          | 2,71         |             | 2,54        | 33,47                     | 36,7          | 34,97         | 1,3          |
| И063                          | Щи из свежей капусты с картофелем        | 300             | 2,51                 | 7,6          | 12,77         | 130                               | 0,06          | 17,23        | 0,18        | 0,26        | 92,24                     | 73,07         | 42,96         | 1,34         |
| И087                          | Овощи в молочном соусе                   | 250             | 5,95                 | 12,66        | 20,13         | 215                               | 0,09          | 9,04         | 0,05        | 0,63        | 108,79                    | 107,81        | 42,3          | 1,25         |
| И201                          | Тефтели из говядины паровые              | 100             | 17,13                | 19,47        | 11,65         | 291                               | 0,05          | 2,52         |             | 0,59        | 16,23                     | 106,87        | 21,64         | 1            |
| И384                          | Хлеб пшеничный                           | 90              | 6,84                 | 0,54         | 47,16         | 212                               | 0,25          |              |             |             | 38,7                      | 120,6         | 29,7          | 2,25         |
| И384                          | Хлеб ржаной                              | 100             | 6,8                  | 1,2          | 46,4          | 214                               | 0,18          |              |             |             | 35                        | 78            | 24            | 2            |
| И386                          | Специи                                   | 6               |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И387                          | Аскорбиновая кислота                     | 6               |                      |              |               |                                   |               | 60           |             |             |                           |               |               |              |
| И388                          | Соль                                     | 7               |                      |              |               |                                   |               |              |             |             | 25,76                     |               | 1,54          | 0,2          |
| <b>Всего в обед</b>           |                                          |                 | <b>41,21</b>         | <b>53,76</b> | <b>160,27</b> | <b>1268,000</b>                   | <b>0,65</b>   | <b>93,8</b>  | <b>0,23</b> | <b>4,02</b> | <b>361,09</b>             | <b>530,04</b> | <b>202,41</b> | <b>10,54</b> |
|                               | полдник                                  |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И139                          | Яйца вареные                             | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                                | 0,01          |              | 0,02        | 0,24        | 7,3                       | 23,96         | 1,44          | 0,34         |
| И298                          | Чай с молоком (2-й вариант)              | 200             | 2,11                 | 2,25         | 15,22         | 90                                | 0,02          | 0,42         | 0,01        |             | 85,58                     | 64,08         | 10,51         | 0,22         |
| И365                          | Масло сливочное (порциями)               | 20              | 0,2                  | 10,2         | 0,2           | 120                               |               | 0,56         |             | 0,2         | 4,4                       | 3,8           | 0,6           | 0,04         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                           | 100             | 7,6                  | 0,6          | 52,4          | 236                               | 0,28          |              |             |             | 43                        | 134           | 33            | 2,5          |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                          |                 | <b>14,99</b>         | <b>17,65</b> | <b>68,1</b>   | <b>509</b>                        | <b>0,31</b>   | <b>0,98</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,44</b> | <b>140,28</b>             | <b>225,84</b> | <b>45,55</b>  | <b>3,1</b>   |
|                               | ужин                                     |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| И097                          | Картофель тушеный                        | 250             | 4,46                 | 15,59        | 29,24         | 275                               | 0,16          | 13,76        | 0,05        | 0,2         | 43,68                     | 106,66        | 53,88         | 1,63         |
| И164                          | Рыба жареная                             | 115             | 20,81                | 17,89        | 5,35          | 267                               | 0,15          | 0,81         | 0,02        | 7,79        | 49,97                     | 329,61        | 58,19         | 2,16         |
| И292                          | Сок яблочный                             | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74         | 62                                | 0,02          | 1            |             | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33         |
| И384                          | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,28                 | 0,18         | 15,72         | 71                                | 0,08          |              |             |             | 12,9                      | 40,2          | 9,9           | 0,75         |
| И384                          | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,04                 | 0,36         | 13,92         | 64                                | 0,05          |              |             |             | 10,5                      | 23,4          | 7,2           | 0,6          |
| <b>Всего в ужин</b>           |                                          |                 | <b>30,19</b>         | <b>34,11</b> | <b>78,97</b>  | <b>739</b>                        | <b>0,47</b>   | <b>15,57</b> | <b>0,07</b> | <b>8,18</b> | <b>136,59</b>             | <b>518,92</b> | <b>141,95</b> | <b>5,47</b>  |



|                          |                            |     |        |       |        |          |      |        |      |       |         |         |        |       |
|--------------------------|----------------------------|-----|--------|-------|--------|----------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|-------|
|                          | второй ужин                |     |        |       |        |          |      |        |      |       |         |         |        |       |
| И075                     | Гренки из пшеничного хлеба | 20  | 2,38   | 0,28  | 15,65  | 75       | 0,04 |        |      | 0,41  | 7,37    | 22,22   | 9,92   | 0,45  |
| И288                     | Йогурт                     | 200 | 10     | 3     | 17     | 135      | 0,06 | 1,2    | 0,02 |       | 248     | 190     | 30     | 0,2   |
| Всего в второй ужин      |                            |     | 12,38  | 3,28  | 32,65  | 210      | 0,1  | 1,2    | 0,02 | 0,41  | 255,37  | 212,22  | 39,92  | 0,65  |
| Всего в 2 неделю суббота |                            |     | 133,89 | 149,1 | 448,43 | 3678,000 | 1,9  | 114,68 | 0,49 | 13,56 | 1330,15 | 1996,94 | 500,25 | 22,67 |



Меню на 2 неделю воскресенье

| № рец.                        | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |                                         |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                             | 2                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                               | завтрак                                 |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И109                          | Каша овсяная из "Геркулеса"             | 255             | 7,87                 | 11,07        | 31,71         | 257                               | 0,14          | 0,37         | 0,01        | 0,7         | 149,79                    | 190,01        | 50,09         | 1,28        |
| И269                          | жидкая<br>Какао с молоком (1-й вариант) | 200             | 3,32                 | 3,28         | 23,48         | 137                               | 0,03          | 0,52         | 0,01        |             | 107,4                     | 95,4          | 17,17         | 0,49        |
| И379                          | Бутерброды с маслом (1-й вариант)       | 40              | 1,7                  | 15,1         | 10,26         | 184                               | 0,4           | 0,56         |             | 0,48        | 9,6                       | 20,4          | 7,6           | 0,36        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                          | 55              | 4,18                 | 0,33         | 28,82         | 130                               | 0,15          |              |             |             | 23,65                     | 73,7          | 18,15         | 1,38        |
| <b>Всего в завтрак</b>        |                                         |                 | <b>17,07</b>         | <b>29,78</b> | <b>94,27</b>  | <b>708</b>                        | <b>0,72</b>   | <b>1,45</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,18</b> | <b>290,44</b>             | <b>379,51</b> | <b>93,01</b>  | <b>3,51</b> |
|                               | второй завтрак                          |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И292                          | Сок яблочный                            | 200             | 0,6                  | 0,09         | 14,74         | 62                                | 0,02          | 1            |             | 0,19        | 19,54                     | 19,05         | 12,78         | 0,33        |
| И384                          | Вафля                                   | 50              | 2,76                 | 3,26         | 17,5          | 110                               |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| <b>Всего в второй завтрак</b> |                                         |                 | <b>3,36</b>          | <b>3,35</b>  | <b>32,24</b>  | <b>172</b>                        | <b>0,02</b>   | <b>1</b>     |             | <b>0,19</b> | <b>19,54</b>              | <b>19,05</b>  | <b>12,78</b>  | <b>0,33</b> |
|                               | обед                                    |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И023                          | Салат из свеклы отварной                | 120             | 1,72                 | 6,11         | 11,4          | 90                                | 0,01          | 2,84         |             | 6,05        | 35                        | 38,23         | 36,77         | 1,36        |
| И044                          | Суп из овощей                           | 300             | 2,54                 | 7,02         | 12,73         | 125                               | 0,08          | 10,22        | 0,02        |             | 37,97                     | 62,59         | 23,5          | 0,84        |
| И161                          | Котлеты или биточки рыбные              | 115             | 15,18                | 10,27        | 9,81          | 201                               | 0,18          | 0,49         | 0,03        | 1,17        | 80,88                     | 362,77        | 57,09         | 1,69        |
| И227                          | Макароны отварные                       | 180             | 6,23                 | 5,59         | 38,58         | 229                               | 0,07          | 0,02         |             | 1,19        | 12,02                     | 49,22         | 18,12         | 0,96        |
| И265                          | Соус томатный                           | 50              | 0,25                 | 1,62         | 2,38          | 25                                | 0,01          | 0,34         |             | 0,07        | 1,95                      | 5,73          | 3,22          | 0,17        |
| И275                          | Кисель из варенья                       | 200             | 0,16                 |              | 36,01         | 145                               |               | 0,31         |             |             | 6,05                      | 9,7           | 2,51          | 0,31        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                          | 80              | 6,08                 | 0,48         | 41,92         | 189                               | 0,22          |              |             |             | 34,4                      | 107,2         | 26,4          | 2           |
| И384                          | Хлеб ржаной                             | 100             | 6,8                  | 1,2          | 46,4          | 214                               | 0,18          |              |             |             | 35                        | 78            | 24            | 2           |
| И387                          | Аскорбиновая кислота                    | 6               |                      |              |               |                                   |               | 60           |             |             |                           |               |               |             |
| И388                          | Соль                                    | 7               |                      |              |               |                                   |               |              |             |             | 25,76                     |               | 1,54          | 0,2         |
| <b>Всего в обед</b>           |                                         |                 | <b>38,96</b>         | <b>32,29</b> | <b>199,23</b> | <b>1218,000</b>                   | <b>0,76</b>   | <b>74,23</b> | <b>0,05</b> | <b>8,48</b> | <b>269,04</b>             | <b>713,45</b> | <b>193,14</b> | <b>9,52</b> |
|                               | полдник                                 |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И288                          | Молоко кипяченое                        | 200             | 5,59                 | 6,38         | 9,38          | 117                               | 0,04          | 0,5          | 0,02        |             | 200,86                    | 141,96        | 21            | 0,17        |
| И305                          | Бантики с корицей                       | 100             | 6,82                 | 11,7         | 67,67         | 403                               | 0,12          | 0,12         | 0,05        |             | 32,88                     | 78,1          | 38,2          | 1,42        |
| И384                          | Хлеб пшеничный                          | 50              | 3,8                  | 0,3          | 26,2          | 118                               | 0,14          |              |             |             | 21,5                      | 67            | 16,5          | 1,25        |
| <b>Всего в полдник</b>        |                                         |                 | <b>16,21</b>         | <b>18,38</b> | <b>103,25</b> | <b>638</b>                        | <b>0,3</b>    | <b>0,62</b>  | <b>0,07</b> |             | <b>255,24</b>             | <b>287,06</b> | <b>75,7</b>   | <b>2,84</b> |
|                               | ужин                                    |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И235                          | Капуста тушеная                         | 250             | 6,15                 | 7,1          | 30,6          | 210                               | 0,05          | 47,55        |             | 0,5         | 134,15                    | 101,45        | 54,28         | 2,07        |
| И280.                         | Компот из изюма                         | 200             | 0,58                 |              | 36,09         | 147                               | 0,05          |              |             |             | 25,9                      | 41,28         | 13,44         | 1,01        |
| И384                          | Хлеб ржаной                             | 50              | 3,4                  | 0,6          | 23,2          | 107                               | 0,09          |              |             |             | 17,5                      | 39            | 12            | 1           |
| И384                          | Хлеб пшеничный                          | 50              | 3,8                  | 0,3          | 26,2          | 118                               | 0,14          |              |             |             | 21,5                      | 67            | 16,5          | 1,25        |
| ИН00396                       | Сардельки отварные                      | 90              | 9,36                 | 18,09        | 0,72          | 203                               | 0,03          |              |             |             | 22,5                      | 125,1         | 13,5          | 1,62        |
| <b>Всего в ужин</b>           |                                         |                 | <b>23,29</b>         | <b>26,09</b> | <b>116,81</b> | <b>785</b>                        | <b>0,36</b>   | <b>47,55</b> |             | <b>0,5</b>  | <b>221,55</b>             | <b>373,83</b> | <b>109,72</b> | <b>6,96</b> |
|                               | второй ужин                             |                 |                      |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| И089                          | Флоды или ягоды свежие (Яблоки)         | 100             | 0,4                  | 0,4          | 12            | 45                                | 0,03          | 0,6          | 0,03        | 0,1         | 8                         | 6             | 4,5           | 0,2         |
| И288                          | Йогурт                                  | 200             | 10                   | 3            | 17            | 135                               | 0,06          | 1,2          | 0,02        |             | 248                       | 190           | 30            | 0,2         |



|                                     |               |               |               |                  |              |               |              |               |                |                |               |              |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Всего в второй ужин</b>          | <b>10,4</b>   | <b>3,4</b>    | <b>29</b>     | <b>180</b>       | <b>0,09</b>  | <b>1,8</b>    | <b>0,05</b>  | <b>0,1</b>    | <b>256</b>     | <b>196</b>     | <b>34,5</b>   | <b>0,4</b>   |
| <b>Всего в 2 неделю воскресенье</b> | <b>109,29</b> | <b>113,29</b> | <b>574,8</b>  | <b>3702,000</b>  | <b>2,25</b>  | <b>126,65</b> | <b>0,2</b>   | <b>10,44</b>  | <b>1311,81</b> | <b>1968,89</b> | <b>518,85</b> | <b>23,55</b> |
| <b>Итого</b>                        | <b>1847,0</b> | <b>1750,7</b> | <b>7385,3</b> | <b>52480,000</b> | <b>30,42</b> | <b>1863,9</b> | <b>365,9</b> | <b>136,41</b> | <b>19527,0</b> | <b>29463,6</b> | <b>7258,3</b> | <b>379,1</b> |
| <b>Среднее за период</b>            | <b>131,93</b> | <b>125,05</b> | <b>527,52</b> | <b>3749,000</b>  | <b>2,17</b>  | <b>133,14</b> | <b>26,14</b> | <b>9,74</b>   | <b>1394,78</b> | <b>2104,54</b> | <b>518,45</b> | <b>27,08</b> |