

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины							
		7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы		ценность (ккал)		В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК																			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	170	220	8,85	11,45	9,55	12,35	49,84	64,49	320	414	0,2	0,27	0	0	0,08	0,1	0,65	0,98
15	Сыр Российский	15	15	3,48	3,48	4,46	4,46	0	0	54	54	0,01	0,01	0,11	0,11	0,04	0,04	0,08	0,08
377	Чай с лимоном	200	200	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	41,6	41,6	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			16,02	18,62	14,41	17,21	91,31	105,96	509,12	603,12	0,25	0,32	2,24	2,24	0,12	0,14	0,73	1,06
ОБЕД																			
62	Салат из моркови	60	60	0,7	0,7	4,9	4,9	6,1	6,1	71,9	71,9	0,03	0,03	4,6	4,6	0	0	2,3	2,3
102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,53	16,53	148,25	148,25	0,2	0,2	6,85	6,85	0,04	0,04	0,1	0,1
143	Рагу из овощей	150	180	2,53	3,03	5,56	6,67	12,29	14,74	202,86	243,43	0,09	0,1	18	22	0,07	0,09	2,87	3,44
268	Котлета из говядины	80	100	11,52	14,4	9,46	11,83	7,59	9,49	153	191,25	0,04	0,05	0,48	0,58	0,03	0,04	0,08	0,11
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			24,89	28,27	26,09	29,57	108,94	113,29	899,53	978,35	0,46	0,48	49,93	54,03	0,14	0,17	5,69	6,29
	ВСЕГО:			40,91	46,89	40,5	46,78	200,25	219,25	1408,65	1581,47	0,71	0,8	52,17	56,27	0,26	0,31	6,42	7,35
ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК																			

174	Каша вязкая молочная из риса	200/5	200/5	5,9	5,9	16	16	41,92	41,92	325,5	325,5	0,11	0,11	0,93	0,93	0,05	0,05	0,17	0,17
379	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	2,67	2,67	29,2	29,2	155,2	155,2	0,07	0,07	1,47	1,47	0	0	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			3,16	3,16	0,40	0,40	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ОБЕД																		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,83	1,83	4,9	4,9	11,75	11,75	103,75	103,75	0,07	0,07	11,3	11,3	0	0	2,4	2,4
227	Рыба припущенная «Минтай»	80	100	12,45	15,56	5,97	7,47	8,4	10,56	106,1	132,7	0,07	0,085	0,93	1,1	0,25	0,31	2,4	3
128	Картофельное пюре м/сл	150	200	5,4	7,2	12,9	17,2	25,1	33,4	189	252	0,17	0,23	18,1	24,1	0,05	0,07	0,24	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			24,26	29,17	24,37	30,17	84,03	94,49	565,99	655,59	0,39	0,465	30,6	36,77	0,3	0,38	5,04	5,72
	ВСЕГО:			36,92	41,83	43,44	49,24	187,15	197,61	1140,21	1229,81	0,61	0,685	33	39,17	0,35	0,43	5,23	5,91
	ДЕНЬ №3 ЗАВТРАК																		
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	70	70	10,23	10,23	7,8	7,8	19,6	19,6	189	189	0,042	0,042	0,33	0,33	0,05	0,05	0,29	0,29

376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			13,92	13,92	8,2	8,2	61,07	61,07	322,52	322,52	0,082	0,082	0,6	0,6	0,05	0,05	0,29	0,29
	ОБЕД																		
96	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,6	2,6	5,09	5,09	16,98	16,98	100,8	100,8	0,19	0,19	7,5	7,5	0	0	2,4	2,4
260	Гуляш из говядины	50/50	50/50	14,55	14,55	16,79	16,79	2,89	2,89	221	221	0,03	0,03	0,92	0,92	0	0	2,61	2,61
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,9	11,87	11,5	15,4	41,25	55	231,86	309,15	0,06	0,08	0	0	0	0	0	0
350	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			30,26	33,23	34,06	37,96	111,95	125,7	842,8	920,09	0,56	0,58	32,42	32,42	0	0	5,21	5,21
	ВСЕГО:			44,18	47,15	42,26	46,16	173,02	186,77	1165,32	1242,61	0,642	0,662	33,02	33,02	0,05	0,05	5,5	5,5
	ДЕНЬ №4 ЗАВТРАК																		
181	Каша молочная манная	200/5	200/5	6,02	6,02	4,05	4,05	33,37	33,37	194,01	194,01	0,04	0,04	1,7	1,7	0,04	0,04	0,1	0,1
382	Какао на молоке	200	200	3,78	3,78	3,5	3,5	26	26	125,11	125,11	0,027	0,027	1,33	1,33	0,03	0,03	0,2	0,2

14	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,13	0,13	65,72	65,72	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			13,06	13,06	15,15	15,15	91,5	91,5	412,64	478,36	0,107	0,107	3,03	3,03	0,11	0,11	0,4	0,4
	ОБЕД																		
52	Салат из свёклы м/р	60	60	0,9	0,9	3,6	3,6	5,1	5,1	55,7	55,7	0,01	0,01	8,5	8,5	0	0	1,62	1,62
111	Суп вермишелевый	250	250	2,3	2,3	6,3	6,3	28	28	120	120	0,1	0,1	0,5	0,5	0,03	0,03	2,6	2,6
288	птица (курица) отварная	100	120	21,67	26	13,33	16	0	0	206,67	248	0,04	0,05	0	0	0,02	0,03	0,17	0,2
304	Рис отварной	150	200	3,67	4,89	5,42	7,23	13,5	18	210,11	280,125	0,03	0,04	0,042	0,056	0,25	0,36	0,6	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			33,19	38,74	29,55	34,03	113,03	117,53	916	1027,35	0,28	0,3	29,042	29,056	0,3	0,42	5,33	5,56
	ВСЕГО:			46,25	51,8	44,7	49,18	204,53	209,03	1328,64	1505,71	0,387	0,407	32,072	32,086	0,41	0,53	5,73	5,96
	ДЕНЬ №5 ЗАВТРАК																		
209	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,03	0,03	0	0	0,1	0,1	0,24	0,24
309	Макаронные изделия отварные	150	200	5,51	7,3	7,5	10	42	56	201,9	269,2	0,06	0,08	0	0	0	0	1,95	2,6

379	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	2,67	2,67	29,2	29,2	155,2	155,2	0,07	0,07	1,47	1,47	0	0	0,02	0,02
15	Сыр Российский	15	15	3,48	3,48	4,46	4,46	0	0	54	54	0,01	0,01	0,11	0,11	0,04	0,04	0,08	0,08
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			20,83	22,62	19,63	22,13	103,48	117,48	567,42	634,72	0,21	0,23	1,58	1,58	0,14	0,14	2,29	2,94
	ОБЕД																		
62	Салат из моркови	60	60	0,7	0,7	4,9	4,9	6,1	6,1	71,9	71,9	0,03	0,03	4,6	4,6	0	0	2,3	2,3
98	Суп крестьянский с крупой	250	250	2,7	2,7	2,78	2,78	14,58	14,58	90,68	90,68	0,06	0,06	8,5	8,5	0	0	0	0
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	200	16,2	18,5	18,09	20,67	7,36	8,4	295	337,14	0,15	0,18	5,16	5,8	0	0	2,5	2,8
350	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			23,81	26,11	26,45	29,03	78,87	79,91	746,72	788,86	0,52	0,55	42,26	42,9	0	0	5	5,3
	ВСЕГО:			44,64	48,73	46,08	51,16	182,35	197,39	1314,14	1423,58	0,73	0,78	43,84	44,48	0,14	0,14	7,29	8,24
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																		
	ДЕНЬ №6 ЗАВТРАК																		
243	Колбаса отварная порционно	50	50	6,4	6,4	12	12	0,8	0,8	133	133	0,01	0,01	0,38	0,38	0	0	0	0

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,9	11,87	11,5	15,4	41,25	55	231,86	309,15	0,06	0,08	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			18,99	21,96	23,9	27,8	83,52	97,27	498,38	575,67	0,11	0,13	0,65	0,65	0	0	0	0
	ОБЕД																		
45	Салат из свежей капусты	60	60	0,79	0,79	1,94	1,94	0,27	0,27	52,8	52,8	0,033	0,033	12	12	0	0	0,23	0,23
111	Суп вермишелевый	250	250	2,3	2,3	6,3	6,3	28	28	120	120	0,1	0,1	0,5	0,5	0,03	0,03	2,6	2,6
290	Птица тушенная в соусе	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	0,022	0,022	0,33	0,33
304	Рис отварной	150	200	3,67	4,89	5,42	7,23	13,5	18	210,11	280,125	0,03	0,04	0,042	0,056	0,25	0,36	0,6	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			22,91	24,13	23,13	24,94	111,1	115,6	841,13	911,145	0,293	0,303	32,642	32,656	0,302	0,412	4,1	4,3
	ВСЕГО			41,9	46,09	47,03	52,74	194,62	212,87	1339,51	1486,82	0,403	0,433	33,292	33,306	0,302	0,412	4,1	4,3
	ДЕНЬ №7 ЗАВТРАК																		
173	Каша молочная пшеница	200/5	200/5	8,2	8,2	10,5	10,5	34,27	34,27	270,73	270,73	0,17	0,17	0,04	0,04	0,89	0,89	1,1	1,1
382	Какао на молоке	200	200	3,78	3,78	3,5	3,5	26	26	125,11	125,11	0,027	0,027	1,33	1,33	0,03	0,03	0,2	0,2
14	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,13	0,13	65,72	65,72	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			15,24	15,24	21,6	21,6	92,4	92,4	489,36	555,08	0,237	0,237	1,37	1,37	0,96	0,96	1,4	1,4

	ОБЕД																		
52	Салат из свёклы м/р	60	60	0,9	0,9	3,6	3,6	5,1	5,1	55,7	55,7	0,01	0,01	8,5	8,5	0	0	1,62	1,62
102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,53	16,53	148,25	148,25	0,2	0,2	6,85	6,85	0,04	0,04	0,1	0,1
227	Рыба припущенная «Минтай»	80	100	12,45	15,56	5,97	7,47	8,4	10,56	106,1	132,7	0,07	0,085	0,93	1,1	0,25	0,31	2,4	3
128	Картофельное пюре м/сл	150	200	5,4	7,2	12,9	17,2	25,1	33,4	189	252	0,17	0,23	18,1	24,1	0,05	0,07	0,24	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			28,82	33,73	28,34	34,14	93,91	104,37	666,19	755,79	0,53	0,605	34,65	40,82	0,34	0,42	4,36	5,04
	ВСЕГО			44,06	48,97	49,94	55,74	186,31	196,77	1155,55	1310,87	0,767	0,842	36,02	42,19	1,3	1,38	5,76	6,44
	ДЕНЬ №8 ЗАВТРАК																		
223	Запеканка творожная с повидлом	50/10	50/10	8,3	8,3	5,2	5,2	9,45	9,45	220	220	0,28	0,28	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	2,67	2,67	29,2	29,2	155,2	155,2	0,07	0,07	1,47	1,47	0	0	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			15,06	15,06	8,27	8,27	70,65	70,65	468,72	468,72	0,39	0,39	1,47	1,47	0	0	0,02	0,02

	ОБЕД																		
96	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,6	2,6	5,09	5,09	16,98	16,98	100,8	100,8	0,19	0,19	7,5	7,5	0	0	2,4	2,4
260	Гуляш из говядины	50/50	50/50	14,55	14,55	16,79	16,79	2,89	2,89	221	221	0,03	0,03	0,92	0,92	0	0	2,61	2,61
309	Макаронные изделия отварные	150	200	5,51	7,3	7,5	10	42	56	201,9	269,2	0,06	0,08	0	0	0	0	1,95	2,6
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			27,31	29,1	30,28	32,78	128,3	142,3	847,22	914,52	0,38	0,4	28,42	28,42	0	0	7,3	7,95
	ВСЕГО:			42,37	44,16	38,55	41,05	198,95	212,95	1315,94	1383,24	0,77	0,79	29,89	29,89	0	0	7,32	7,97
	ДЕНЬ №9 ЗАВТРАК																		
181	Каша молочная манная	200/5	200/5	6,02	6,02	4,05	4,05	33,37	33,37	194,01	194,01	0,04	0,04	1,7	1,7	0,04	0,04	0,1	0,1
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
14	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,13	0,13	65,72	65,72	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			9,81	9,81	11,65	11,65	74,97	74,97	393,25	393,25	0,08	0,08	1,97	1,97	0,08	0,08	0,2	0,2

	ОБЕД																		
62	Салат из моркови	60	60	0,7	0,7	4,9	4,9	6,1	6,1	71,9	71,9	0,03	0,03	4,6	4,6	0	0	2,3	2,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	6,8	6,8	4,98	4,98	10	10	136	136	0,08	0,08	18,48	18,48	0	0	2,38	2,38
291	Плов из курицы	150	150	13,81	13,81	7,85	7,85	26,8	26,8	262,5	262,5	0,1	0,1	4,52	4,52	0,014	0,014	0,37	0,37
389	Сок яблочный	200	200	1	1	0,2	0,2	20	20	86,6	86,6	0,02	0,02	4	4	0	0	0,2	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			26,36	26,36	18,53	18,53	92,21	92,21	684,14	684,14	0,31	0,31	31,6	31,6	0,014	0,014	5,25	5,25
	ВСЕГО			36,17	36,17	30,18	30,18	167,18	167,18	1077,39	1077,39	0,39	0,39	33,57	33,57	0,094	0,094	5,45	5,45
	ДЕНЬ №10 ЗАВТРАК																		
204	Макароны отварные с сыром	170	220	11,5	14,9	11,5	14,9	29	37,5	284,2	367,8	0,07	0,08	0,19	0,24	0,097	0,12	0,91	1,17
377	Чай с лимоном	200	200	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	41,6	41,6	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			15,19	18,59	11,9	15,3	70,47	78,97	419,32	502,92	0,11	0,12	2,32	2,37	0,097	0,12	0,91	1,17
	ОБЕД																		
101	Суп картофельный с крупой	250	250	2	2	3,2	3,2	12,11	12,11	85,75	85,75	0,09	0,09	8,25	8,25	0	0	1,2	1,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,9	11,87	11,5	15,4	41,25	55	231,86	309,15	0,06	0,08	0	0	0	0	0	0

Каша вязкая молочная из риса	127,55	127,55	153,69	153,69	35,59	35,59	0,55	0,55
Кофейный напиток на молоке	158,67	158,67	132	132	29,33	29,33	1,25	1,25
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
ОБЕД								
Борщ из свежей капусты и картофеля	34,45	34,45	53,03	53,03	20,2	20,2	1,14	1,14
Рыба припущенная «Минтай»	242,9	303,7	144,31	180,39	11,24	14,05	0,55	0,68
Картофельное пюре м/сл	41,66	55,54	87,03	116	22,4	29,87	0,1	1,13
Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
Хлеб пшеничный	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	354,21	428,89	419,3	484,35	89,57	99,85	5,43	6,59
	655,23	729,91	792,19	857,24	167,69	177,97	7,67	8,83
Запеканка творожная с молоком сгущенным	136,91	136,91	150,61	150,61	18,59	18,59	0,45	0,45

Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	165,31	165,31	259,94	259,94	43,52	43,52	3,02	3,02
ОБЕД								
Рассольник «Ленинградский»	38,5	38,5	56,7	56,7	21,75	21,75	1	1
Гуляш из говядины	21,81	21,81	154,15	154,15	22,03	22,03	2,06	2,06
Каша гречневая рассыпчатая	14,6	19,47	203,8	271,8	105	140	0,75	1
Кисель п/я	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
Хлеб пшеничный	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	104,71	109,58	536,45	604,45	177,18	212,18	5,46	5,71
	270,02	274,89	796,39	864,39	220,7	255,7	8,48	8,73
День №4 Завтрак								
Каша молочная манная	132,64	132,64	109,74	109,74	17,06	17,06	0,26	0,26
Какао на молоке	133,33	133,33	111,11	111,11	25,56	25,56	2	2

Масло сливочное	2,4	2,4	3	3	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	283,17	283,17	201,31	311,05	55,82	55,82	2,7	2,7
ОБЕД								
Салат из свёклы м/р	21,27	21,27	24,4	24,4	12,4	12,4	0,8	0,8
Суп вермишелевый	197,3	197,3	166,9	166,9	15,2	15,2	0,5	0,5
птица (курица) отварная	40	48	143,33	172	18	21	1	1,2
рис отварной	2,61	3,48	61,5	82	19,01	25,34	0,53	0,7
Компот из сухофруктов	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
Хлеб пшеничный	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	332,28	341,15	554,93	604,1	120,64	129,97	5,3	5,67
	615,45	624,32	756,24	915,15	176,46	185,79	8	8,37
ДЕНЬ №5 ЗАВТРАК								
Яйцо отварное	22	22	76,8	76,8	4,8	4,8	1	1
Макаронные изделия отварные	12	16	34,5	46	7,5	10	0,75	1

Кофейный напиток на молоке	158,67	158,67	132	132	29,33	29,33	1,25	1,25
Сыр Российский	132	132	75	75	5,25	5,25	0,15	0,15
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	339,47	343,47	405,5	417	60,08	62,58	3,59	3,84
ОБЕД								
Салат из моркови	16	16	28,9	28,9	15,93	15,93	0,3	0,3
Суп крестьянский с крупой	49,25	49,25	222,5	222,5	26,5	26,5	0,78	0,78
Жаркое по-домашнему из говядины	30,5	34,86	205,75	205,75	42,48	42,48	3,86	3,86
Кисель п/я	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
Хлеб пшеничный	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
ИТОГО:	125,55	129,91	578,95	578,95	113,31	113,31	6,59	6,59
	465,02	473,38	984,45	995,95	173,39	175,89	10,18	10,43
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
ДЕНЬ №6 ЗАВТРАК								
Колбаса отварная порционно	17	17	49,3	49,3	5,3	5,3	0,6	0,6

Каша гречневая рассыпчатая	14,6	19,47	203,8	271,8	105	140	0,75	1
Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	60	64,87	362,43	430,43	135,23	170,23	3,92	4,17
Обед								
Салат из свежей капусты	21,6	21,6	17	17	0	0	0,28	0,28
Суп вермишелевый	197,3	197,3	166,9	166,9	15,2	15,2	0,5	0,5
Птица тушенная в соусе	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	1,5	1,5
рис отварной	2,61	3,48	61,5	82	19,01	25,34	0,53	0,7
Компот из сухофруктов	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
Хлеб пшеничный	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	323,94	324,81	487,2	507,7	102,91	109,24	5,28	5,45
	383,94	389,68	849,63	938,13	238,14	279,47	9,2	9,62
ДЕНЬ №7 ЗАВТРАК								
Каша молочная пшеничная	139,7	139,7	170,3	170,3	42,2	42,2	2,2	2,2
Какао на молоке	133,33	133,33	111,11	111,11	25,56	25,56	2	2
Масло сливочное	2,4	2,4	3	3	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	290,23	290,23	371,61	371,61	80,96	80,96	4,64	4,64

ОБЕД								
Салат из свёклы м/р	21,27	21,27	24,4	24,4	12,4	12,4	0,8	0,8
Суп картофельный с горохом	42,6	42,6	88,1	88,1	19,09	19,09	1,1	1,1
Рыба припущенная «Минтай»	242,9	303,7	144,31	180,39	11,24	14,05	0,55	0,68
Картофельное пюре м/сл	41,66	55,54	87,03	116	22,4	29,87	0,1	1,13
Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
Хлеб пшеничный	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	383,63	458,31	478,77	543,82	100,86	111,14	6,19	7,35
	673,86	748,54	850,38	915,43	181,82	192,1	10,83	11,99
ДЕНЬ №8 ЗАВТРАК								
Запеканка творожная с повидлом	77,5	77,5	222,5	222,5	32,5	32,5	0,45	0,45
Кофейный напиток на молоке	158,67	158,67	132	132	29,33	29,33	1,25	1,25
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	250,97	250,97	441,7	441,7	75,03	75,03	2,14	2,14

ОБЕД								
Рассольник «Ленинградский»	38,5	38,5	56,7	56,7	21,75	21,75	1	1
Гуляш из говядины	21,81	21,81	154,15	154,15	22,03	22,03	2,06	2,06
Макаронные изделия отварные	12	16	34,5	46	7,5	10	0,75	1
Компот из сухофруктов	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
Хлеб пшеничный	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	143,41	147,41	404,15	415,65	107,31	109,81	6,28	6,53
	394,38	398,38	845,85	857,35	182,34	184,84	8,42	8,67
ДЕНЬ №9 ЗАВТРАК								
Каша молочная манная	132,64	132,64	109,74	109,74	17,06	17,06	0,26	0,26
Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Масло сливочное	2,4	2,4	3	3	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	163,44	163,44	222,07	222,07	41,99	41,99	2,83	2,83

ОБЕД								
Салат из моркови	16	16	28,9	28,9	15,93	15,93	0,3	0,3
Щи из свежей капусты с картофелем	33,9	33,9	242	242	22,2	22,2	0,8	0,8
Плов из курицы	39,29	39,29	131,5	131,5	40,83	40,83	1,48	1,48
Сок яблочный	14	14	14	14	8	8	2,8	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
Хлеб пшеничный	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	124,79	124,79	529,2	529,2	110,96	110,96	6,89	6,89
	288,23	288,23	751,27	751,27	152,95	152,95	9,72	9,72
ДЕНЬ №10 ЗАВТРАК								
Макароны отварные с сыром	252,14	326,3	171,77	222,29	12,7	12,7	1	1,2
Чай с лимоном	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	0,02	0,02
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	282,27	356,43	282,17	332,69	38,17	38,17	1,46	1,66
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой	26,5	26,5	56	56	23	23	0,9	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	14,6	19,47	203,8	271,8	105	140	0,75	1

