

Самсонова  
 Председатель регионального  
 комитета Мар. Корганова Е.А.



Утверждаю  
 Директор ГБОУ  
 школы-интерната №71  
 г.о. Самара  
 Н.В. Межова

## Примерное циклическое меню для обучающихся, воспитанников 12-18 лет

| Наименование блюда   | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Ккал  | В1<br>(мг) | В2<br>(мг) | С<br>(мг) | Са (мг) | Fe<br>(мг) | №<br>Рецепта |
|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------|------------|------------|-----------|---------|------------|--------------|
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |              |              |             |                 |       |            |            |           |         |            |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |              |              |             |                 |       |            |            |           |         |            |              |
| Масло сливочное порционное   | 10           | 0,08         | 7,25        | 0,13            | 66,1  | -          | -          | -         | 1,4     | -          |              |
| Каша геркулесовая молочная   | 250          | 11,3         | 14,2        | 43,6            | 348,6 | 0,2        | 0,2        | 5,3       | 214,9   | 0,9        |              |
| Чай сладкий с лимоном  | 200          | -            | -           | 9,98            | 37,4  | -          | -          | -         | 10,7    | -          |              |
| Батон  | 90           | 7,1          | 0,9         | 43,5            | 211,5 | 0,1        | -          | -         | 17,4    | 0,9        |              |
| Итого:   | 550          | 18,5         | 22,4        | 97              | 664   | 0,3        | 0,2        | 5,3       | 244     | 1,8        |              |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>  |              |              |             |                 |       |            |            |           |         |            |              |
| Сок фруктовый  | 200          | -            | -           | 20,2            | 92    | -          | -          | 1,1       | 11,8    | 1,3        |              |
| Итого:   | 200          | -            | -           | 20,2            | 92    | -          | -          | 1,1       | 11,8    | 1,3        |              |
| <b>ОБЕД</b>  |              |              |             |                 |       |            |            |           |         |            |              |
| Салат из моркови (или с яблоком, черносливом или чесноком) с растительным маслом до 1.03 | 100          | 1,3          | 0,1         | 18,1            | 81,5  | 1,4        | -          | 1,4       | 26,9    | 0,4        |              |
| Салат из отварной моркови с огурцами, зеленым горошком с растительным маслом             | 100          | 1,3          | 0,1         | 18,1            | 81,5  | 1,4        | -          | 1,4       | 26,9    | 0,4        |              |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом с 01.03                                    | 100          | 1,3          | 0,1         | 18,1            | 81,5  | 1,4        | -          | 1,4       | 26,9    | 0,4        |              |
| Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный   | 250          | 7,1          | 9,4         | 15,1            | 194,7 | 0,1        | 0,1        | -         | 53,9    | 2,5        |              |

|  |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
|--|-----|-----------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|--|
| или горох консервированный) на курином бульоне |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
| Макаронник с курицей                           | 200 | 12,5      | 15,7       | 41,8       | 414         | 0,3        | 1,2        | -         | 32          | 3,3       |  |
| Компот из с/фр                                 | 180 | 0,72      | -          | 23,9       | 100,9       | -          | -          | -         | 27,0        | 0,4       |  |
| Хлеб пшеничный                                 | 30  | 2,4       | 0,3        | 14,5       | 70,5        | 0,1        | -          | -         | 7,2         | 0,3       |  |
| Хлеб ржаной                                    | 40  | 2,6       | 0,5        | 15,8       | 79,2        | 0,1        | -          | -         | 12,2        | 0,7       |  |
| Итого:   | 800 | 26,6      | 26         | 129        | 941         | 2          | 1,3        | 1,4       | 159         | 7,6       |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
| Фрукты свежие                                  | 130 | 1,7       | 0,56       | 22,3       | 109,2       | -          | -          | 19,5      | 45,8        | 0,94      |  |
| Кондитерское изделие                           | 40  | 4,2       | 7,6        | 24,4       | 182,8       | -          | -          | -         | -           | 2         |  |
| Молоко   | 180 | 5,4       | 5,8        | 8,5        | 108,2       | 0,18       | 0,18       | 4,9       | 181,4       | 0,09      |  |
| Итого:   | 350 | 11,3      | 13,96      | 55,2       | 400         | 0,18       | 0,18       | 24,4      | 227         | 3         |  |
| <b>УЖИН</b>                                    |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
| Масло сливочное порционное                     | 10  | 0,08      | 7,25       | 0,13       | 66,1        | -          | -          | -         | 1,4         | -         |  |
| Суфле из отварной курицы                       | 130 | 17,4      | 16,2       | 4,4        | 210,1       | 0,1        | 0,1        | 0,7       | 50,2        | 0,4       |  |
| Картофель тушеный с луком                      | 200 | 3,4       | 10,5       | 22,7       | 209,9       | 0,08       | 0,08       | 3,4       | 28,6        | 0,6       |  |
| Какао с молоком                                | 180 | 1,74      | 1,8        | 12,51      | 71,1        | -          | 0,09       | 0,18      | 100,8       | 0,54      |  |
| Хлеб пшеничный                                 | 80  | 6,3       | 0,8        | 39         | 188         | 0,08       | -          | -         | 15,5        | 0,8       |  |
| Итого:   | 600 | 29        | 36,6       | 76         | 745         | 0,26       | 0,27       | 4,28      | 196,5       | 2,34      |  |
| <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                             |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
| Кисломолочные продукты                         | 200 | 10        | 6,4        | 7,0        | 136         | -          | 0,3        | 0,3       | 205         | 0,1       |  |
| Итого:   | 200 | 10        | 6,4        | 7,0        | 136         | -          | 0,3        | 0,3       | 205         | 0,1       |  |
| <b>Итого за Понедельник Первой недели</b>      |     | <b>95</b> | <b>105</b> | <b>387</b> | <b>2978</b> | <b>2,8</b> | <b>2,3</b> | <b>37</b> | <b>1044</b> | <b>16</b> |  |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК</b>                  |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
| Масло сливочное порционное                     | 10  | 0,08      | 7,25       | 0,13       | 66,1        | -          | -          | -         | 1,4         | -         |  |
| Сыр порционный                                 | 30  | 7,8       | 7,8        | -          | 103,2       | -          | -          | -         | 315         | 0,85      |  |
| Суп вермишелевый молочный                      | 250 | 8,1       | 9,1        | 24,8       | 216,4       | 0,3        | 0,2        | 3,9       | 258,9       | 0,3       |  |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200 | 1,16      | 1,3        | 11,52      | 60,5        | 0,1        | 0,1        | -         | 145         | 0,1       |  |



|  |     |      |      |      |       |      |      |      |       |      |  |
|--|-----|------|------|------|-------|------|------|------|-------|------|--|
| Батон  | 60  | 4,7  | 0,6  | 29   | 141   | 0,1  | -    | -    | 14,5  | 0,6  |  |
| Итого:   | 550 | 22   | 26   | 65,4 | 587   | 0,5  | 0,3  | 3,9  | 733   | 1,2  |  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>  |     |      |      |      |       |      |      |      |       |      |  |
| Сок фруктовый  | 200 | -    | -    | 20,2 | 92    | -    | -    | 1,1  | 11,8  | 1,3  |  |
| Итого:   | 200 | -    | -    | 20,2 | 92    | -    | -    | 1,1  | 11,8  | 1,3  |  |
| <b>ОБЕД</b>  |     |      |      |      |       |      |      |      |       |      |  |
| Салат из свежей капусты, моркови (или вареная свекла или яблоко) с растительным маслом до 1.03 | 100 | 1    | 7,13 | 3,5  | 85,3  | -    | -    | 1,4  | 19,3  | 0,4  |  |
| Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом с 1.03                               | 100 | 1    | 7,13 | 3,5  | 85,3  | -    | -    | 1,4  | 19,3  | 0,4  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем на м/б   | 250 | 4,6  | 9,1  | 6,3  | 141   | 0,1  | 0,1  | 6,1  | 46,3  | 2,5  |  |
| Рыба отварная  | 100 | 7,8  | 0,9  | 0,4  | 149,2 | -    | 0,1  | -    | 46,5  | -    |  |
| Картофельное пюре  | 180 | 3,7  | 8,7  | 16,9 | 187   | 0,18 | 0,09 | 8,9  | 45,7  | 0,5  |  |
| Компот из кураги   | 180 | 0,78 | 0,5  | 17,6 | 72    | -    | -    | 0,8  | 12,5  | 0,4  |  |
| Хлеб пшеничный   | 30  | 2,4  | 0,3  | 14,5 | 70,5  | -    | -    | -    | 7,2   | 0,3  |  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 2,6  | 0,5  | 15,8 | 79,2  | 0,1  | -    | -    | 12,2  | 0,7  |  |
| Итого:   | 880 | 23   | 27   | 75   | 784   | 0,4  | 0,3  | 16,4 | 189,7 | 4,8  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |     |      |      |      |       |      |      |      |       |      |  |
| Фрукты свежие  | 130 | 1,7  | 0,53 | 22,3 | 109,2 | -    | -    | 19,5 | 45,8  | 0,94 |  |
| Кондитерские изделия   | 40  | 4,2  | 7,6  | 24,4 | 182,8 | -    | -    | -    | -     | 2    |  |
| Чай сладкий (с лимоном)  | 180 | -    | -    | 9,98 | 37,4  | -    | -    | -    | 10,7  | -    |  |
| Итого:   | 350 | 6    | 8,13 | 56,7 | 329   | -    | -    | 19,5 | 57    | 2,9  |  |
| <b>УЖИН</b>  |     |      |      |      |       |      |      |      |       |      |  |
| Масло сливочное порционное   | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1  | -    | -    | -    | 1,4   | -    |  |
| Плов с мясом   | 200 | 8,85 | 10,8 | 91   | 332   | 0,03 | 0,03 | -    | 36    | 2,9  |  |
| Ватрушка с повидлом  | 50  | 6,6  | 7,5  | 23,3 | 188,2 | 0,1  | -    | -    | 46,9  | 0,2  |  |
| Напиток из шиповника   | 180 | 0,69 | 0,27 | 8,73 | 51,3  | -    | -    | 67   | 22    | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный   | 60  | 4,7  | 0,6  | 29   | 141   | 0,1  | -    | -    | 14,5  | 0,6  |  |
| Итого:   | 500 | 20,9 | 26,4 | 152  | 779   | 0,23 | 0,03 | 67   | 121   | 3,9  |  |
| <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>   |     |      |      |      |       |      |      |      |       |      |  |

|                                       |     |           |           |            |             |            |             |            |             |           |  |
|---------------------------------------|-----|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|--|
| Кисломолочные продукты                | 200 | 10        | 6,4       | 7          | 136         | -          | 0,3         | 0,3        | 205         | 0,1       |  |
| Итого:                                | 200 | 10        | 6,4       | 7          | 136         | -          | 0,3         | 0,3        | 205         | 0,1       |  |
| <b>Итого за Вторник Первой недели</b> |     | <b>85</b> | <b>99</b> | <b>413</b> | <b>2845</b> | <b>1,1</b> | <b>0,94</b> | <b>116</b> | <b>1336</b> | <b>15</b> |  |

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, СРЕДА

### ЗАВТРАК

|                            |     |      |      |      |       |     |     |     |       |      |  |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-------|------|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1  | -   | -   | -   | 1,4   | -    |  |
| Сыр порционный             | 30  | 7,8  | 7,8  | -    | 103,2 | -   | -   | -   | 315   | 0,85 |  |
| Запеканка творожно-манная  | 230 | 12,6 | 11,7 | 39,6 | 486,8 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 231,1 | 0,8  |  |
| Сгущенное молоко           | 20  | 1,4  | 1,7  | 11,1 | 65,6  | -   | -   | 0,1 | 51,6  | -    |  |
| Чай с молоком              | 200 | 1,5  | 1,6  | 2,4  | 30    | -   | 0,1 | 1,4 | 56,5  | -    |  |
| Батон                      | 60  | 4,7  | 0,6  | 29   | 141   | 0,1 | -   | -   | 11,6  | 0,6  |  |
| Итого:                     | 550 | 2,8  | 30,6 | 82   | 823   | 0,2 | 0,4 | 1,6 | 668   | 1,6  |  |

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

|               |     |   |   |      |    |   |   |     |      |     |  |
|---------------|-----|---|---|------|----|---|---|-----|------|-----|--|
| Сок фруктовый | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |
| Итого:        | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |

### ОБЕД

|   |     |      |       |      |       |      |      |     |      |     |  |
|---|-----|------|-------|------|-------|------|------|-----|------|-----|--|
| Кабачковая икра                                 | 100 | 1,9  | 8,88  | 7,75 | 119   | -    | -    | -   | 4,3  | 0,4 |  |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной | 250 | 6,3  | 9,7   | 10,6 | 180,7 | 0,1  | 0,1  | 3,6 | 62,7 | 2,6 |  |
| Гуляш   | 100 | 6,4  | 8,4   | 3,5  | 158   | 0,1  | 0,1  | 0,4 | 25,6 | 1,3 |  |
| Гречневая рассыпчатая каша                      | 180 | 9,9  | 10,01 | 44,5 | 311   | 0,18 | 0,18 | -   | 23,4 | 2,4 |  |
| Компот из чернослива                            | 180 | 0,46 | 0,14  | 21,5 | 89    | -    | -    | 0,2 | 24   | 0,4 |  |
| Хлеб пшеничный                                  | 30  | 2,4  | 0,3   | 14,5 | 70,5  | -    | -    | -   | 7,2  | 0,3 |  |
| Хлеб ржаной                                     | 40  | 2,6  | 0,5   | 15,8 | 79,2  | 0,1  | -    | -   | 12,2 | 0,7 |  |
| Итого:  | 880 | 29,9 | 38    | 118  | 1007  | 0,5  | 0,4  | 4,2 | 159  | 8,1 |  |

### ПОЛДНИК

|                     |     |      |      |      |       |   |   |      |       |     |  |
|---------------------|-----|------|------|------|-------|---|---|------|-------|-----|--|
| Фрукты свежие       | 160 | 2,1  | 0,65 | 27,4 | 134,4 | - | - | 26   | 56,4  | 1,2 |  |
| Пирожок с яблоком   | 70  | 4,4  | 2,3  | 27,6 | 162,6 | - | - | 0,2  | 21,5  | 0,4 |  |
| Йогурт в стаканчике | 120 | 5,0  | 3,2  | 3,5  | 68,0  | - | - | -    | 128,1 | -   |  |
| Итого:              | 350 | 11,5 | 6,2  | 59   | 365   | - | - | 26,2 | 206   | 1,6 |  |



**УЖИН**

|                             |       |      |      |      |       |     |     |     |      |      |  |
|-----------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|------|------|--|
| Масло сливочное порционное  | 10    | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1  | -   | -   | -   | 1,4  | -    |  |
| Капуста, тушенная с курицей | 260   | 4    | 7,7  | 11   | 159,4 | -   | 0,1 | 6   | 92,7 | 0,8  |  |
| Яйцо варенное               | 1(40) | 5,08 | 4,6  | 0,28 | 63    | -   | 0,1 | -   | 19   | 0,05 |  |
| Какао с молоком             | 200   | 1,93 | 2    | 13,9 | 79    | -   | 0,1 | 0,2 | 112  | 0,6  |  |
| Хлеб пшеничный              | 90    | 7,1  | 0,9  | 43,5 | 211,5 | 0,1 | -   | -   | 17,4 | 0,9  |  |
| Итого:                      | 600   | 18,2 | 22,5 | 69   | 579   | 0,1 | 0,3 | 6,2 | 243  | 2,4  |  |

**ВТОРОЙ УЖИН**

|                                     |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
|-------------------------------------|-----|-----------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|--|
| Кисломолочный продукт               | 200 | 10,0      | 6,4        | 7,0        | 136         | -          | 0,3        | 0,3       | 205         | 0,1       |  |
|                                     |     |           |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
| <b>Итого за Среду Первой недели</b> |     | <b>98</b> | <b>104</b> | <b>355</b> | <b>3002</b> | <b>0,8</b> | <b>1,4</b> | <b>40</b> | <b>1492</b> | <b>14</b> |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ****ЗАВТРАК**

|                            |     |      |      |      |      |      |      |     |      |      |  |
|----------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | -    | -    | -   | 1,4  | -    |  |
| Сосиска отварная           | 100 | 9,2  | 14,8 | -    | 175  | -    | -    | -   | 19,8 | 0,7  |  |
| Каша манная молочная       | 200 | 6,89 | 5,96 | 32,3 | 211  | 0,16 | 0,16 | 4,7 | 182  | 0,24 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,04 | 1,17 | 10,4 | 54,5 | 0,09 | 0,09 | -   | 131  | 0,09 |  |
| Батон                      | 60  | 4,7  | 0,6  | 29   | 141  | 0,1  | -    | -   | 14,5 | 0,6  |  |
| Итого:                     | 550 | 22   | 29,8 | 72   | 648  | 0,4  | 0,3  | 4,7 | 347  | 1,6  |  |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|               |     |   |   |      |    |   |   |     |      |     |  |
|---------------|-----|---|---|------|----|---|---|-----|------|-----|--|
| Сок фруктовый | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |
| Итого:        | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |

**ОБЕД**

|  |     |      |      |      |       |      |     |     |      |     |  |
|--|-----|------|------|------|-------|------|-----|-----|------|-----|--|
| Салат из свежей капусты, моркови, болгарским перцем с растительным маслом до 01.03 | 100 | 1,69 | 5,09 | 6,95 | 81    | -    | 0,1 | 1,5 | 47,6 | 1,4 |  |
| Салат из помидор и огурцов свежих с растительным маслом                            | 100 | 1,69 | 5,09 | 6,95 | 81    | -    | 0,1 | 1,5 | 47,6 | 1,4 |  |
| Суп картофельный с крупой (рисовая, пшено) со сметаной                             | 250 | 2,75 | 6,08 | 10,5 | 122,3 | 0,08 | -   | -   | 42,3 | 0,5 |  |

|                              |     |      |      |       |      |      |      |     |      |      |  |
|------------------------------|-----|------|------|-------|------|------|------|-----|------|------|--|
| Запеканка картофельно-мясная | 200 | 9,5  | 7,2  | 16,56 | 216  | 0,16 | 0,08 | 1,2 | 45,3 | 1,2  |  |
| Напиток из шиповника         | 180 | 0,69 | 0,27 | 8,73  | 51,3 | -    | -    | 67  | 22   | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный               | 30  | 2,4  | 0,3  | 14,5  | 70,5 | -    | -    | -   | 7,2  | 0,3  |  |
| Хлеб ржаной                  | 40  | 2,6  | 0,5  | 15,8  | 79,2 | 0,1  | -    | -   | 12,2 | 0,7  |  |
| Итого:                       | 800 | 29,6 | 19,4 | 73,04 | 650  | 0,34 | 0,18 | 70  | 177  | 4,4  |  |

### ПОЛДНИК

|                  |     |      |      |       |       |      |      |     |       |      |  |
|------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-----|-------|------|--|
| Фрукты свежие    | 100 | 1,3  | 0,4  | 17,2  | 84    | -    | -    | 8,1 | 35,2  | 0,7  |  |
| Булочка с изюмом | 120 | 5,59 | 7,68 | 31,22 | 216   | 0,1  | 0,1  | -   | 49,3  | 0,8  |  |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,4  | 5,8  | 8,5   | 108,2 | 0,18 | 0,18 | 4,9 | 181,4 | 0,09 |  |
| Итого:           | 400 | 12,3 | 13,9 | 56,9  | 408   | 0,28 | 0,28 | 13  | 266   | 1,6  |  |

### УЖИН

|                            |     |      |      |      |       |      |      |   |      |      |  |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|---|------|------|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1  | -    | -    | - | 1,4  | -    |  |
| Котлеты рыбные             | 100 | 13,8 | 5,9  | 12,9 | 203   | 0,13 | 0,13 | - | 79,8 | 0,26 |  |
| Макароны отварные          | 200 | 7,2  | 9    | 38,6 | 267   | -    | -    | - | 8,2  | 0,4  |  |
| Чай сладкий (с лимоном)    | 200 | -    | -    | 9,98 | 37,4  | -    | -    | - | 10,7 | -    |  |
| Хлеб пшеничный             | 90  | 7,1  | 0,9  | 43,5 | 211,5 | 0,1  | -    | - | 17,4 | 0,9  |  |
| Итого:                     |     |      |      |      |       |      |      |   |      |      |  |

### ВТОРОЙ УЖИН

|                                       |     |           |           |            |             |            |            |           |             |           |  |
|---------------------------------------|-----|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|--|
| Кисломолочный продукт                 | 200 | 10,0      | 6,4       | 7,0        | 136         | -          | 0,3        | 0,3       | 205         | 0,1       |  |
| Итого:                                | 200 | 10,0      | 6,4       | 7,0        | 136         | -          | 0,3        | 0,3       | 205         | 0,1       |  |
|                                       |     |           |           |            |             |            |            |           |             |           |  |
| <b>Итого за Четверг Первой недели</b> |     | <b>92</b> | <b>93</b> | <b>334</b> | <b>2719</b> | <b>1,3</b> | <b>1,2</b> | <b>89</b> | <b>1125</b> | <b>11</b> |  |

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА

### ЗАВТРАК

|                            |     |      |      |       |       |     |      |      |       |      |  |
|----------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|------|------|-------|------|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13  | 66,1  | -   | -    | -    | 1,4   | -    |  |
| Рыба отварная              | 150 | 10   | 1,4  | 0,7   | 223,7 | -   | 0,1  | -    | 55,8  | -    |  |
| Омлет                      | 120 | 11,7 | 12,8 | 3,0   | 174   | 0,1 | 0,2  | -    | 96,3  | -    |  |
| Какао с молоком            | 180 | 1,74 | 1,8  | 12,51 | 71,1  | -   | 0,09 | 0,18 | 100,8 | 0,54 |  |
| Батон                      | 90  | 7,1  | 0,9  | 43,5  | 211,5 | 0,1 | -    | -    | 17,4  | 0,9  |  |
| Итого:                     | 550 | 30,6 | 24,2 | 59,8  | 746   | 0,2 | 0,39 | 0,18 | 272   | 1,4  |  |



**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|               |     |   |   |      |    |   |   |     |      |     |  |
|---------------|-----|---|---|------|----|---|---|-----|------|-----|--|
| Сок фруктовый | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |
| Итого:        | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |

**ОБЕД**

|   |     |      |       |      |      |     |     |     |      |      |  |
|---|-----|------|-------|------|------|-----|-----|-----|------|------|--|
| Салат из вареной свеклы или с яблоком, или с черносливом, или соленым огурцом с растительным маслом | 100 | 1,5  | 5,09  | 8,8  | 87   | -   | -   | 1,4 | 30,6 | 2,4  |  |
| Суп картофельный с яйцом «кудрявый» на м/б, со сметаной   | 250 | 4,2  | 10,4  | 13   | 284  | 0,1 | 0,3 | -   | 38   | 3    |  |
| Овощное рагу с мясом  | 250 | 14   | 21,32 | 24,1 | 344  | 0,1 | 0,3 | 20  | 67   | 3,04 |  |
| Компот из чернослива и кураги   | 180 | 1,08 | 0,09  | 21,8 | 93,2 | -   | -   | 0,4 | 45,1 | 0,4  |  |
| Хлеб пшеничный  | 30  | 2,4  | 0,3   | 14,5 | 70,5 | -   | -   | -   | 7,2  | 0,3  |  |
| Хлеб ржаной   | 40  | 2,6  | 0,5   | 15,8 | 79,2 | 0,1 | -   | -   | 12,2 | 0,7  |  |
| Итого:  | 850 | 25,8 | 37,7  | 98   | 958  | 0,3 | 0,6 | 22  | 200  | 9,8  |  |

**ПОЛДНИК**

|                     |     |      |       |      |       |      |      |    |       |      |  |
|---------------------|-----|------|-------|------|-------|------|------|----|-------|------|--|
| Фрукты свежие       | 130 | 1,7  | 0,53  | 22,3 | 109,2 | -    | -    | 23 | 45,8  | 0,94 |  |
| Сырники из творога  | 100 | 17,2 | 10,3  | 20,6 | 249,4 | 0,05 | 0,15 | -  | 117   | 0,4  |  |
| Йогурт в стаканчике | 120 | 5    | 3,2   | 3,5  | 68    | -    | -    | -  | 128,1 | -    |  |
| Итого:              | 350 | 24   | 14,03 | 46,4 | 427   | 0,05 | 0,15 | 23 | 291   | 1,3  |  |

**УЖИН**

|                            |     |      |       |       |       |     |     |      |       |     |  |
|----------------------------|-----|------|-------|-------|-------|-----|-----|------|-------|-----|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25  | 0,13  | 66,1  | -   | -   | -    | 1,4   | -   |  |
| Каша пшеничная молочная    | 250 | 8,45 | 13,03 | 32,33 | 281,2 | 0,1 | 0,1 | 1,12 | 232,3 | 0,9 |  |
| Биточек                    | 100 | 16,2 | 6,6   | 7,4   | 143,8 | -   | 0,2 | -    | 33,6  | 0,6 |  |
| Чай сладкий (с лимоном)    | 180 | 0,09 | -     | 9,2   | 38,1  | -   | -   | 0,7  | 9,3   | -   |  |
| Хлеб пшеничный             | 60  | 4,7  | 0,6   | 29    | 141   | 0,1 | -   | -    | 14,5  | 0,5 |  |
| Итого:                     | 600 | 29,5 | 27,5  | 78,1  | 670   | 0,2 | 0,3 | 1,8  | 291   | 2   |  |

**ВТОРОЙ УЖИН**

|                                       |  |            |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
|---------------------------------------|--|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|--|
| Итого:                                |  |            |            |            |             |            |            |           |             |           |  |
| <b>Итого за Пятницу Первой недели</b> |  | <b>109</b> | <b>103</b> | <b>303</b> | <b>2893</b> | <b>0,8</b> | <b>1,4</b> | <b>47</b> | <b>1065</b> | <b>16</b> |  |

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

### ЗАВТРАК

|                            |     |      |      |       |       |     |     |     |      |     |  |
|----------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|------|-----|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13  | 66,1  | -   | -   | -   | 1,4  | -   |  |
| Каша молочная              | 250 | 10,3 | 13,3 | 51,5  | 367,3 | 0,4 | 0,2 | 7,3 | 248  | 0,5 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,16 | 1,3  | 11,52 | 60,5  | 0,1 | 0,1 | -   | 145  | 0,1 |  |
| Батон                      | 90  | 7,1  | 0,9  | 43,5  | 211,5 | 0,1 | -   | -   | 17,4 | 0,9 |  |
| Итого:                     | 550 | 18,6 | 22,8 | 106,7 | 705   | 0,6 | 0,3 | 7,3 | 412  | 1,5 |  |

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

|               |     |   |   |      |    |   |   |     |      |     |  |
|---------------|-----|---|---|------|----|---|---|-----|------|-----|--|
| Сок фруктовый | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |
| Итого:        | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |

### ОБЕД

|   |     |      |      |      |       |     |     |      |      |      |  |
|---|-----|------|------|------|-------|-----|-----|------|------|------|--|
| Салат из моркови с черносливом с растительным маслом до 01.03 | 100 | 1,4  | 2,7  | 15,9 | 96    | -   | -   | 0,18 | 52   | 0,8  |  |
| Салат из свежих овощей с растительным маслом с 01.03          | 100 | 1,4  | 2,7  | 15,9 | 96    | -   | -   | 0,18 | 52   | 0,8  |  |
| Суп с макаронными изделиями с курицей                         | 250 | 5,6  | 11   | 14,7 | 192   | 0,1 | 0,1 | -    | 17,8 | 2,5  |  |
| Капуста тушеная с курицей                                     | 260 | 4    | 7,7  | 11   | 159,4 | -   | 0,1 | 6    | 92,7 | 0,8  |  |
| Напиток из шиповника  | 180 | 0,69 | 0,27 | 8,73 | 51,3  | -   | -   | 67   | 22   | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный  | 30  | 2,4  | 0,3  | 14,5 | 70,5  | -   | -   | -    | 7,2  | 0,3  |  |
| Хлеб ржаной   | 40  | 2,6  | 0,5  | 15,8 | 79,2  | 0,1 | -   | -    | 12,2 | 0,7  |  |
| Итого:  | 860 | 16,7 | 22,5 | 81   | 648   | 0,2 | 0,2 | 73   | 204  | 5,4  |  |

### ПОЛДНИК

|                         |     |     |     |      |      |     |   |     |      |     |  |
|-------------------------|-----|-----|-----|------|------|-----|---|-----|------|-----|--|
| Фрукты свежие           | 100 | 1,3 | 0,4 | 17,2 | 84   | -   | - | 8,1 | 35,2 | 0,7 |  |
| Ватрушка «Самарская»    | 70  | 5,1 | 3,5 | 28,3 | 179  | 0,1 | - | 0,1 | 25,7 | 0,2 |  |
| Чай сладкий (с лимоном) | 180 | -   | -   | 9,98 | 37,4 | -   | - | 0,7 | 9,3  | -   |  |
| Итого:                  | 350 | 6,5 | 3,9 | 54,7 | 301  | 0,1 | - | 8,9 | 70,2 | 0,9 |  |

### УЖИН

|                            |    |      |      |      |      |   |   |   |     |   |  |
|----------------------------|----|------|------|------|------|---|---|---|-----|---|--|
| Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | - | - | - | 1,4 | - |  |
|----------------------------|----|------|------|------|------|---|---|---|-----|---|--|



|                 |     |      |      |       |     |      |      |      |      |     |  |
|-----------------|-----|------|------|-------|-----|------|------|------|------|-----|--|
| Икра свекольная | 60  | 1    | 5,1  | 5,7   | 73  | 0,2  | -    | 0,18 | 52   | 0,8 |  |
| Плов с курицей  | 250 | 11,1 | 13,5 | 113   | 415 | 0,03 | 0,03 | -    | 45   | 3,6 |  |
| Какао с молоком | 200 | 1,93 | 2    | 13,9  | 79  | -    | 0,1  | 0,2  | 112  | 0,6 |  |
| Хлеб пшеничный  | 80  | 6,3  | 0,8  | 38,6  | 188 | 0,09 | -    | -    | 15,4 | 0,8 |  |
| Итого:          | 600 | 20,4 | 28,6 | 171,3 | 821 | 0,3  | 0,13 | 0,38 | 226  | 5,8 |  |

### ВТОРОЙ УЖИН

|                       |     |    |     |   |     |   |     |     |     |     |  |
|-----------------------|-----|----|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|--|
| Кисломолочный продукт | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 | - | 0,3 | 0,3 | 205 | 0,1 |  |
| Итого:                | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 | - | 0,3 | 0,3 | 205 | 0,1 |  |

|   |  |           |           |            |             |            |            |           |             |           |  |
|---|--|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|--|
| <b>Итого за Понедельник Второй недели</b> |  | <b>72</b> | <b>84</b> | <b>441</b> | <b>2611</b> | <b>1,2</b> | <b>0,9</b> | <b>90</b> | <b>1129</b> | <b>15</b> |  |
|---|--|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|--|

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

|                            |     |      |      |      |       |     |     |     |       |      |  |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-------|------|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1  | -   | -   | -   | 1,4   | -    |  |
| Сыр порционный             | 30  | 7,8  | 7,8  | -    | 103,2 | -   | -   | -   | 315   | 0,15 |  |
| Каша геркулесовая молочная | 250 | 11,3 | 14,2 | 43,6 | 348,6 | 0,2 | 0,2 | 5,3 | 214,9 | 0,9  |  |
| Чай сладкий (с лимоном)    | 200 | -    | -    | 9,98 | 37,4  | -   | -   | -   | 10,7  | -    |  |
| Хлеб пшеничный             | 60  | 4,7  | 0,6  | 29   | 141   | 0,1 | -   | -   | 14,5  | 0,6  |  |
| Итого:                     | 550 | 24   | 29,9 | 82,7 | 696   | 0,3 | 0,2 | 5,3 | 557   | 1,7  |  |

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

|               |     |   |   |      |    |   |   |     |      |     |  |
|---------------|-----|---|---|------|----|---|---|-----|------|-----|--|
| Сок фруктовый | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |
| Итого:        | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |

### ОБЕД

|  |     |      |      |      |       |      |      |     |      |      |  |
|--|-----|------|------|------|-------|------|------|-----|------|------|--|
| Салат из свежей капусты, моркови, консервированной кукурузы с растительным маслом до 01.03 | 100 | 1,5  | 5,1  | 4,5  | 70    | -    | -    | 1,4 | 48   | 1,4  |  |
| Салат из свежей помидоры с растительным маслом с 01.03                                     | 100 | 1,5  | 5,1  | 4,5  | 70    | -    | -    | 1,4 | 48   | 1,4  |  |
| Свекольник на м/б со сметаной  | 250 | 7    | 10,1 | 12   | 181   | 0,1  | 0,1  | -   | 63   | 2    |  |
| Тефтели  | 100 | 16,2 | 6,6  | 7,4  | 144   | 0,1  | 0,1  | -   | 38,3 | 0,6  |  |
| Рис отварной с овощами   | 180 | 4,04 | 6,59 | 30,5 | 226,3 | 0,04 | 0,04 | -   | 7,74 | 0,76 |  |

|  |        |            |            |            |             |            |            |            |             |           |  |
|--|--------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--|
| Компот из с/фр                         | 180    | 0,72       | -          | 23,9       | 100,9       | -          | -          | -          | 27          | 0,4       |  |
| Хлеб пшеничный                         | 30     | 2,4        | 0,3        | 14,5       | 70,5        | -          | -          | -          | 7,2         | 0,3       |  |
| Хлеб ржаной                            | 40     | 2,6        | 0,5        | 15,8       | 79,2        | 0,1        | -          | -          | 12,2        | 0,7       |  |
| Итого:                                 | 880    | 34,5       | 29,2       | 109        | 872         | 0,34       | 0,24       | 1,4        | 203         | 6,2       |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |        |            |            |            |             |            |            |            |             |           |  |
| Фрукты свежие                          | 130    | 1,7        | 0,56       | 22,3       | 109,2       | -          | -          | 19,5       | 45,8        | 0,94      |  |
| Кондитерские изделия                   | 40     | 4,2        | 7,6        | 24,4       | 182,8       | -          | -          | -          | -           | 2         |  |
| Молоко                                 | 180    | 5,4        | 5,8        | 8,5        | 108,2       | 0,18       | 0,18       | 4,9        | 181,4       | 0,09      |  |
| Итого:                                 | 350    | 11,3       | 13,96      | 55,2       | 400         | 0,18       | 0,18       | 24,4       | 227         | 3         |  |
| <b>УЖИН</b>                            |        |            |            |            |             |            |            |            |             |           |  |
| Масло сливочное порционное             | 10     | 0,08       | 7,25       | 0,13       | 66,1        | -          | -          | -          | 1,4         | -         |  |
| Рыба тушеная с овощами                 | 120    | 11,1       | 4,95       | 5,1        | 148,4       | -          | -          | 0,5        | 34,7        | 0,15      |  |
| Картофельное пюре                      | 200    | 4,1        | 9,7        | 18,8       | 207,4       | -          | -          | 0,5        | 34,7        | 0,15      |  |
| Яйцо вареное                           | 1(40)  | 5,08       | 4,6        | 0,28       | 63          | -          | 0,1        | -          | 19          | 0,05      |  |
| Напиток из шиповника                   | 180    | 0,69       | 0,27       | 8,73       | 51,3        | -          | -          | 67         | 22          | 0,27      |  |
| Хлеб пшеничный                         | 50     | 3,91       | 0,5        | 24,2       | 118         | 0,08       | -          | -          | 9,7         | 0,5       |  |
| Итого:                                 | 600    | 24,9       | 27,3       | 57,2       | 654         | 0,28       | 0,2        | 68,4       | 138         | 1,6       |  |
| <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                     |        |            |            |            |             |            |            |            |             |           |  |
| Кисломолочные продукты                 | 200    | 10         | 6,4        | 7          | 136         | -          | 0,3        | 0,3        | 205         | 0,1       |  |
| Итого:                                 | 200    | 10         | 6,4        | 7          | 136         | -          | 0,3        | 0,3        | 205         | 0,1       |  |
| <b>Итого за Вторник Второй недели</b>  |        |            |            |            |             |            |            |            |             |           |  |
|  |        | <b>105</b> | <b>107</b> | <b>331</b> | <b>2850</b> | <b>1,1</b> | <b>1,1</b> | <b>101</b> | <b>1342</b> | <b>14</b> |  |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, СРЕДА</b>            |        |            |            |            |             |            |            |            |             |           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |        |            |            |            |             |            |            |            |             |           |  |
| Масло сливочное порционное             | 10     | 0,08       | 7,25       | 0,13       | 66,1        | -          | -          | -          | 1,4         | -         |  |
| Сыр порционный                         | 30     | 7,8        | 7,8        | -          | 103,2       | -          | -          | -          | 315         | 0,15      |  |
| Запеканка творожно-молочная с повидлом | 230/20 | 12,6       | 11,7       | 39,6       | 487         | 0,1        | 0,3        | -          | 231,1       | 0,8       |  |
| Чай с молоком                          | 200    | 1,5        | 1,6        | 2,4        | 30,3        | -          | 0,1        | 1,4        | 56,5        | -         |  |
| Батон                                  | 60     | 4,7        | 0,6        | 29,0       | 141,0       | 0,1        | -          | -          | 11,6        | 0,6       |  |
| Итого:                                 | 550    | 26,6       | 29         | 71,1       | 827         | 0,2        | 0,4        | 1,4        | 616         | 1,6       |  |



**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|               |     |   |   |      |    |   |   |     |      |     |  |
|---------------|-----|---|---|------|----|---|---|-----|------|-----|--|
| Сок фруктовый | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |
| Итого:        | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |

**ОБЕД**

|   |     |      |      |       |       |     |     |      |      |      |  |
|---|-----|------|------|-------|-------|-----|-----|------|------|------|--|
| Салат из свеклы с растительным маслом с 01.03             | 100 | 1,6  | 1,4  | 6,8   | 70    | -   | -   | 1    | 22,9 | 0,4  |  |
| Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной | 250 | 4,2  | 10,7 | 10,5  | 175,1 | 0,1 | 0,1 | 3    | 39,5 | 0,9  |  |
| Куры отварные   | 100 | 13,2 | 16,5 | 3     | 212   | -   | 0,1 | -    | 24,7 | 0,6  |  |
| Макароны отварные   | 180 | 6,48 | 8,1  | 34,7  | 240,3 | -   | -   | -    | 7,4  | 0,36 |  |
| Компот из кураги и изюма                                  | 180 | 0,72 | 0,09 | 16,1  | 100,9 | -   | -   | 0,18 | 33,8 | 0,4  |  |
| Хлеб пшеничный  | 30  | 2,4  | 0,3  | 14,5  | 70,5  | -   | -   | -    | 7,2  | 0,3  |  |
| Хлеб ржаной   | 40  | 2,6  | 0,5  | 15,8  | 79,2  | 0,1 | -   | -    | 12,2 | 0,7  |  |
| Итого:  | 880 | 31   | 37,6 | 101,4 | 948   | 0,2 | 0,2 | 4,18 | 148  | 3,7  |  |

**ПОЛДНИК**

|                      |     |      |      |      |       |   |   |      |       |      |  |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|---|---|------|-------|------|--|
| Фрукты свежие        | 190 | 2,49 | 0,77 | 32,5 | 159,6 | - | - | 30,9 | 64,8  | 1,37 |  |
| Кондитерские изделия | 40  | 4,2  | 7,6  | 24,4 | 182,8 | - | - | -    | -     | 2    |  |
| Йогурт в стаканчике  | 120 | 5    | 3,2  | 3,5  | 68    | - | - | -    | 128,1 | -    |  |
| Итого:               | 350 | 11,7 | 11,6 | 60,4 | 410,4 | - | - | 30,9 | 193   | 3,4  |  |

**УЖИН**

|                               |     |      |      |       |      |     |      |      |       |      |  |
|-------------------------------|-----|------|------|-------|------|-----|------|------|-------|------|--|
| Масло сливочное порционное    | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13  | 66,1 | -   | -    | -    | 1,4   | -    |  |
| Жаркое «По-домашнему» с мясом | 280 | 12,2 | 10   | 11,3  | 115  | 0,1 | 0,1  | -    | 29,6  | 0,4  |  |
| Булочка «Молочная»            | 70  | 4,7  | 4,7  | 25,6  | 164  | 0,1 | -    | -    | 26,7  | 0,2  |  |
| Какао с молоком               | 180 | 1,74 | 1,8  | 12,51 | 71,1 | -   | 0,09 | 0,18 | 100,8 | 0,54 |  |
| Хлеб пшеничный                | 60  | 4,7  | 0,6  | 29    | 141  | 0,1 | -    | -    | 11,6  | 0,6  |  |
| Итого:                        | 600 | 23,4 | 24,4 | 78,5  | 557  | 0,3 | 0,19 | 0,18 | 170   | 1,7  |  |

**ВТОРОЙ УЖИН**

|                        |     |    |     |   |     |   |     |     |     |     |  |
|------------------------|-----|----|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|--|
| Кисломолочные продукты | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 | - | 0,3 | 0,3 | 205 | 0,1 |  |
| Итого:                 | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 | - | 0,3 | 0,3 | 205 | 0,1 |  |

|                                     |  |            |            |            |             |            |            |             |             |           |  |
|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|--|
| <b>Итого за Среду Второй недели</b> |  | <b>103</b> | <b>109</b> | <b>339</b> | <b>2970</b> | <b>0,7</b> | <b>1,1</b> | <b>38,1</b> | <b>1343</b> | <b>12</b> |  |
|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|--|

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ

### ЗАВТРАК

|                            |     |      |      |      |       |      |      |   |      |      |  |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|---|------|------|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1  | -    | -    | - | 1,4  | -    |  |
| Рыба отварная              | 150 | 10   | 1,4  | 0,7  | 223,7 | -    | 0,1  | - | 55,8 | -    |  |
| Омлет                      | 120 | 11,7 | 12,8 | 3    | 174   | 0,1  | 0,2  | - | 96,3 | -    |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,04 | 1,17 | 10,4 | 54,5  | 0,09 | 0,09 | - | 131  | 0,09 |  |
| Батон                      | 90  | 7,1  | 0,9  | 43,5 | 211,5 | 0,1  | -    | - | 17,4 | 0,9  |  |
| Итого:                     | 550 | 30   | 23,5 | 57,7 | 729,8 | 0,29 | 0,39 | - | 302  | 0,99 |  |

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

|               |     |   |   |      |    |   |   |     |      |     |  |
|---------------|-----|---|---|------|----|---|---|-----|------|-----|--|
| Сок фруктовый | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |
| Итого:        | 200 | - | - | 20,2 | 92 | - | - | 1,1 | 11,8 | 1,3 |  |

### ОБЕД

|   |     |      |      |       |       |      |      |     |      |      |  |
|---|-----|------|------|-------|-------|------|------|-----|------|------|--|
| Сельдь  | 50  | 4,3  | 4,6  | 0,6   | 61,2  | 0,1  | -    | -   | 23,4 | 0,2  |  |
| Суп овощной с консервированной фасолью или консервированным горошком на м/б со сметаной | 250 | 2,2  | 4,3  | 6,8   | 84,8  | 0,1  | 0,1  | 5,9 | 45,2 | 0,6  |  |
| Котлета   | 100 | 16,2 | 6,6  | 7,4   | 143,8 | -    | 0,2  | -   | 33,6 | 0,6  |  |
| Картофельное пюре   | 180 | 3,69 | 8,73 | 16,92 | 186,7 | 0,18 | 0,09 | 8,9 | 45,7 | 0,54 |  |
| Компот из кураги  | 180 | 0,78 | 0,5  | 17,63 | 72,2  | -    | -    | 0,8 | 12,5 | 0,4  |  |
| Хлеб пшеничный  | 20  | 1,6  | 0,2  | 9,6   | 47    | -    | -    | -   | 4,8  | 0,2  |  |
| Хлеб ржаной   | 20  | 1,3  | 0,3  | 7,9   | 39,6  | 0,05 | -    | -   | 6,1  | 0,4  |  |
| Итого:  | 800 | 2,01 | 25,2 | 66,9  | 635   | 0,4  | 0,39 | 16  | 171  | 2,9  |  |

### ПОЛДНИК

|                      |     |      |      |      |       |      |     |     |      |      |  |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|------|-----|-----|------|------|--|
| Фрукты свежие        | 100 | 1,3  | 0,4  | 17,2 | 84    | -    | -   | 8,1 | 35,2 | 0,7  |  |
| Сырники из творога   | 70  | 12   | 7,2  | 14,4 | 175   | 0,04 | 0,1 | -   | 82   | 0,3  |  |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,69 | 0,27 | 8,73 | 51,3  | -    | -   | 67  | 22   | 0,27 |  |
| Итого:               | 350 | 13,9 | 7,8  | 40,3 | 310,3 | 0,04 | 0,1 | 75  | 139  | 1,27 |  |

### УЖИН

|                            |     |      |      |      |      |     |     |   |      |     |  |
|----------------------------|-----|------|------|------|------|-----|-----|---|------|-----|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | -   | -   | - | 1,4  | -   |  |
| Мясо тушеное               | 100 | 6,4  | 8,4  | 3,5  | 158  | 0,1 | 0,1 | - | 25,6 | 1,1 |  |
| Гречневая рассыпчатая каша | 200 | 11   | 11,2 | 49,4 | 345  | 0,2 | 0,2 | - | 26   | 2,7 |  |



|   |     |            |           |            |             |            |            |           |              |           |  |
|---|-----|------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-----------|--------------|-----------|--|
| Чай сладкий (с лимоном)   | 200 | -          | -         | 9,98       | 37,4        | -          | -          | -         | 10,7         | -         |  |
| Хлеб пшеничный  | 90  | 7,1        | 0,9       | 43,5       | 211,5       | 0,1        | -          | -         | 17,4         | 0,9       |  |
| Итого:  | 600 | 24,5       | 27,8      | 106,5      | 818         | 0,4        | 0,3        | -         | 81,1         | 4,7       |  |
| <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>  |     |            |           |            |             |            |            |           |              |           |  |
| Кисломолочные продукты  | 200 | 10         | 6,4       | 7          | 136         | -          | 0,3        | 0,3       | 205          | 0,1       |  |
| Итого:  | 200 | 10         | 6,4       | 7          | 136         | -          | 0,3        | 0,3       | 205          | 0,1       |  |
| <b>Итого за Четверг Второй недели</b>                             |     |            |           |            |             |            |            |           |              |           |  |
|   |     | <b>108</b> | <b>91</b> | <b>299</b> | <b>2721</b> | <b>1,1</b> | <b>1,5</b> | <b>92</b> | <b>909,9</b> | <b>11</b> |  |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА</b>                                     |     |            |           |            |             |            |            |           |              |           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |     |            |           |            |             |            |            |           |              |           |  |
| Масло сливочное порционное  | 10  | 0,08       | 7,25      | 0,13       | 66,1        | -          | -          | -         | 1,4          | -         |  |
| Сосиска отварная  | 100 | 9,2        | 14,8      | -          | 175         | -          | -          | -         | 19,8         | 0,7       |  |
| Каша рисовая молочная   | 200 | 8          | 10,6      | 45,6       | 312         | 0,16       | 0,16       | 4,4       | 167,3        | 0,3       |  |
| Какао с молоком   | 180 | 1,74       | 1,8       | 12,51      | 71,1        | -          | 0,09       | 0,18      | 100,8        | 0,54      |  |
| Батон   | 60  | 4,7        | 0,6       | 29         | 141         | 0,1        | -          | -         | 14,5         | 0,6       |  |
| Итого:  | 550 | 23,7       | 35        | 87,2       | 765         | 0,26       | 0,25       | 4,58      | 304          | 2,1       |  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>   |     |            |           |            |             |            |            |           |              |           |  |
| Сок фруктовый   | 200 | -          | -         | 20,2       | 92          | -          | -          | 1,1       | 11,8         | 1,3       |  |
| Итого:  | 200 | -          | -         | 20,2       | 92          | -          | -          | 1,1       | 11,8         | 1,3       |  |
| <b>ОБЕД</b>   |     |            |           |            |             |            |            |           |              |           |  |
| Салат из вареной свеклы с растительным маслом до 01.03            | 100 | 1,6        | 1,4       | 6,8        | 70          | -          | -          | 1         | 22,9         | 0,4       |  |
| Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом с 01.03 | 100 | 1,6        | 1,4       | 6,8        | 70          | -          | -          | 1         | 22,9         | 0,4       |  |
| Суп с клецками на м/б со сметаной                                 | 250 | 5,6        | 11        | 20,2       | 202         | 0,1        | 0,1        | 3         | 103          | 0,8       |  |
| Запеканка капустно-мясная   | 200 | 14,3       | 12,5      | 19,3       | 246         | 0,1        | 0,1        | 13        | 67           | 1,04      |  |
| Компот из с/фр  | 180 | 0,72       | -         | 23,9       | 100,9       | -          | -          | -         | 27           | 0,4       |  |
| Хлеб пшеничный  | 30  | 2,4        | 0,3       | 14,5       | 70,5        | -          | -          | -         | 7,2          | 0,3       |  |
| Хлеб ржаной   | 40  | 2,6        | 0,5       | 15,8       | 79,2        | 0,1        | -          | -         | 12,2         | 0,7       |  |
| Итого:  | 800 | 27,2       | 26        | 101        | 769         | 0,3        | 0,2        | 18        | 239          | 3,6       |  |

**ПОЛДНИК**

|                     |       |      |      |      |       |   |     |      |       |      |  |
|---------------------|-------|------|------|------|-------|---|-----|------|-------|------|--|
| Фрукты свежие       | 190   | 2,49 | 0,77 | 32,5 | 159,6 | - | -   | 30,9 | 64,8  | 1,37 |  |
| Яйцо вареное        | 1(40) | 5,08 | 4,6  | 0,28 | 63    | - | 0,1 | -    | 19    | 0,05 |  |
| Йогурт в стаканчике | 120   | 5    | 3,2  | 3,5  | 68    | - | -   | -    | 128,1 | -    |  |
| Итого:              | 350   | 12,6 | 8,6  | 36,3 | 291   | - | 0,1 | 31   | 212   | 1,4  |  |

**УЖИН**

|                            |     |      |      |       |       |      |      |     |       |     |  |
|----------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-----|-------|-----|--|
| Масло сливочное порционное | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13  | 66,1  | -    | -    | -   | 1,4   | -   |  |
| Каша пшеничная молочная    | 200 | 6,76 | 10,4 | 25,9  | 224,9 | 0,08 | 0,08 | 0,8 | 185,8 | 0,3 |  |
| Булочка с изюмом           | 120 | 5,59 | 7,68 | 31,22 | 216   | 0,1  | 0,1  | -   | 49,3  | 0,8 |  |
| Чай сладкий                | 200 | -    | -    | 9,98  | 37,4  | -    | -    | -   | 10,7  | -   |  |
| Хлеб пшеничный             | 70  | 5,6  | 0,7  | 33,8  | 164,5 | -    | -    | -   | 16,8  | 0,7 |  |
| Итого:                     | 600 | 18   | 26   | 101   | 709   | 0,18 | 0,18 | 0,8 | 264   | 1,8 |  |

**ВТОРОЙ УЖИН**

|                                       |  |           |           |            |             |            |            |             |             |           |  |
|---------------------------------------|--|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|--|
| Кисломолочные продукты                |  |           |           |            |             |            |            |             |             |           |  |
| Итого:                                |  |           |           |            |             |            |            |             |             |           |  |
| <b>Итого за Пятницу Второй недели</b> |  | <b>82</b> | <b>96</b> | <b>346</b> | <b>2626</b> | <b>0,7</b> | <b>0,7</b> | <b>55,5</b> | <b>1031</b> | <b>10</b> |  |
| <b>Итого за две недели</b>            |  | <b>95</b> | <b>99</b> | <b>368</b> | <b>2822</b> | <b>1,2</b> | <b>1,2</b> | <b>71</b>   | <b>1181</b> | <b>14</b> |  |