



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

« » 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ



2022 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ИП Шнурко Н.А.  
(возрастная категория старше 12 лет, 1 смена)

966,0

Тем

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<b>Итого</b>			<b>687,6</b>	<b>19,6</b>	<b>44,6</b>	<b>110,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,0</b>	<b>249,8</b>	<b>388,4</b>	<b>87,2</b>	<b>3,0</b>
	<b>Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>906,3</b>	<b>55,3</b>	<b>33,5</b>	<b>131,5</b>	<b>9,1</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>19,9</b>	<b>111,5</b>	<b>425,1</b>	<b>164,0</b>	<b>9,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1593,3</b>	<b>74,9</b>	<b>78,1</b>	<b>242,3</b>	<b>9,6</b>	<b>20,7</b>	<b>4,4</b>	<b>29,9</b>	<b>361,3</b>	<b>813,5</b>	<b>251,2</b>	<b>12,5</b>

**Примерное циклическое меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска (возрастная категория старше 12 лет, 1 смена)**

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<b>Итого</b>			<b>687,6</b>	<b>19,6</b>	<b>44,6</b>	<b>110,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,0</b>	<b>249,8</b>	<b>388,4</b>	<b>87,2</b>	<b>3,0</b>
	<b>Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>906,3</b>	<b>55,3</b>	<b>33,5</b>	<b>131,5</b>	<b>9,1</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>19,9</b>	<b>111,5</b>	<b>425,1</b>	<b>164,0</b>	<b>9,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1593,3</b>	<b>74,9</b>	<b>78,1</b>	<b>242,3</b>	<b>9,6</b>	<b>20,7</b>	<b>4,4</b>	<b>29,9</b>	<b>361,3</b>	<b>813,5</b>	<b>251,2</b>	<b>12,5</b>
	<b>2 день Завтрак</b>													
№140	Макароны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>519,9</b>	<b>11,4</b>	<b>12,5</b>	<b>73,8</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,7</b>	<b>188,3</b>	<b>171,3</b>	<b>60,0</b>	<b>7,3</b>
	<b>Обед</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	40,8	0,0	4,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№181	Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2

№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>829,6</b>	<b>29,0</b>	<b>30,9</b>	<b>118,7</b>	<b>0,7</b>	<b>44,5</b>	<b>2,7</b>	<b>8,8</b>	<b>159,7</b>	<b>310,5</b>	<b>99,7</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего</b>			<b>1349,5</b>	<b>40,4</b>	<b>43,4</b>	<b>192,5</b>	<b>3,7</b>	<b>57,5</b>	<b>7,3</b>	<b>27,5</b>	<b>348,0</b>	<b>481,8</b>	<b>159,7</b>	<b>11,6</b>
	<b>3 день Завтрак</b>													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	462,0	35,5	27,7	34,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>577,9</b>	<b>38,0</b>	<b>28,0</b>	<b>61,4</b>	<b>5,7</b>	<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>26,7</b>	<b>335,8</b>	<b>472,6</b>	<b>69,0</b>	<b>4,9</b>
	<b>Обед</b>													
№237	Суп с клецками	250	293,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>852,8</b>	<b>31,9</b>	<b>24,7</b>	<b>112,9</b>	<b>0,4</b>	<b>40,9</b>	<b>3,7</b>	<b>8,1</b>	<b>123,2</b>	<b>398,4</b>	<b>155,4</b>	<b>6,7</b>
<b>Всего</b>			<b>1430,7</b>	<b>69,9</b>	<b>52,7</b>	<b>174,3</b>	<b>6,1</b>	<b>54,1</b>	<b>9,9</b>	<b>34,8</b>	<b>459,0</b>	<b>871,0</b>	<b>224,4</b>	<b>11,6</b>
	<b>День 4 Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>672,9</b>	<b>18,9</b>	<b>50,1</b>	<b>90,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,6</b>	<b>62,4</b>	<b>10,1</b>	<b>328,4</b>	<b>295,1</b>	<b>97,7</b>	<b>3,2</b>
	<b>Обед</b>													
№136	Суп ячневый	250	260,0	27,5	27,5	121,0	0,3	1,6	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№273/1	Зрза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9

№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>874,6</b>	<b>55,5</b>	<b>53,2</b>	<b>223,3</b>	<b>1,5</b>	<b>27,3</b>	<b>2,7</b>	<b>28,2</b>	<b>127,7</b>	<b>410,7</b>	<b>91,2</b>	<b>4,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1547,5</b>	<b>74,4</b>	<b>103,3</b>	<b>313,5</b>	<b>1,9</b>	<b>52,9</b>	<b>65,1</b>	<b>38,3</b>	<b>456,1</b>	<b>705,8</b>	<b>188,9</b>	<b>8,1</b>
	<b>День 5</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>502,9</b>	<b>24,8</b>	<b>23,9</b>	<b>82,2</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>62,4</b>	<b>341,1</b>	<b>140,0</b>	<b>6,3</b>
	<b>Обед</b>													
№129	Рассольник со сметаной	250	240,0	5,1	5,4	14,8	0,2	29,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№220	Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	180	197,7	5,2	5,2	31,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>825,7</b>	<b>26,0</b>	<b>25,0</b>	<b>94,8</b>	<b>0,6</b>	<b>64,6</b>	<b>2,8</b>	<b>19,0</b>	<b>143,8</b>	<b>402,1</b>	<b>170,5</b>	<b>7,1</b>
<b>Всего</b>			<b>1328,6</b>	<b>50,8</b>	<b>48,9</b>	<b>177,7</b>	<b>3,6</b>	<b>72,5</b>	<b>7,3</b>	<b>23,8</b>	<b>206,2</b>	<b>743,2</b>	<b>310,5</b>	<b>13,4</b>
	<b>День 6</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>587,9</b>	<b>15,4</b>	<b>28,3</b>	<b>91,2</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>62,2</b>	<b>11,8</b>	<b>240,6</b>	<b>230,4</b>	<b>82,9</b>	<b>3,5</b>
	<b>Обед</b>													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№146	Картофель отварной	180	161,0	3,6	3,3	23,2	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

<b>Итого</b>			<b>688,9</b>	<b>23,8</b>	<b>21,3</b>	<b>87,4</b>	<b>0,7</b>	<b>68,1</b>	<b>8,8</b>	<b>23,7</b>	<b>235,5</b>	<b>437,7</b>	<b>98,0</b>	<b>8,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1276,8</b>	<b>39,2</b>	<b>49,6</b>	<b>178,6</b>	<b>1,1</b>	<b>96,2</b>	<b>71,0</b>	<b>35,5</b>	<b>476,1</b>	<b>668,1</b>	<b>180,9</b>	<b>12,3</b>
	<b>День 7</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	208,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>752,5</b>	<b>24,7</b>	<b>39,1</b>	<b>137,3</b>	<b>0,6</b>	<b>25,4</b>	<b>67,2</b>	<b>12,9</b>	<b>464,8</b>	<b>462,1</b>	<b>127,7</b>	<b>4,6</b>
	<b>Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>924,3</b>	<b>31,3</b>	<b>29,3</b>	<b>122,1</b>	<b>0,5</b>	<b>25,7</b>	<b>3,8</b>	<b>18,5</b>	<b>136,4</b>	<b>409,9</b>	<b>177,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1676,8</b>	<b>56,0</b>	<b>68,4</b>	<b>259,4</b>	<b>1,1</b>	<b>51,1</b>	<b>71,0</b>	<b>31,4</b>	<b>601,2</b>	<b>872,0</b>	<b>305,2</b>	<b>12,5</b>
	<b>День 8</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>634,0</b>	<b>17,2</b>	<b>18,6</b>	<b>78,3</b>	<b>4,0</b>	<b>34,4</b>	<b>4,5</b>	<b>18,7</b>	<b>108,4</b>	<b>194,6</b>	<b>66,7</b>	<b>7,5</b>
	<b>Обед</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5

№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>895,6</b>	<b>49,4</b>	<b>34,8</b>	<b>120,0</b>	<b>0,7</b>	<b>39,5</b>	<b>2,8</b>	<b>9,7</b>	<b>138,6</b>	<b>326,4</b>	<b>90,9</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего</b>			<b>1529,6</b>	<b>66,6</b>	<b>53,4</b>	<b>198,3</b>	<b>4,7</b>	<b>73,9</b>	<b>7,3</b>	<b>28,4</b>	<b>247,0</b>	<b>521,0</b>	<b>157,6</b>	<b>11,8</b>
	<b>День 9 Завтрак</b>													
№391	Жаркое	250	378,7	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>576,6</b>	<b>25,6</b>	<b>19,8</b>	<b>83,2</b>	<b>0,2</b>	<b>26,7</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>89,2</b>	<b>301,3</b>	<b>119,3</b>	<b>4,5</b>
	<b>Обед</b>													
№162	Суп картофельный с крупяными изделиями	250	287,0	8,4	9,8	21,5	0,3	14,9	1,5	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№373	Зрза «Школьная»	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№133/3	Каша перловая с овощами	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>1013,0</b>	<b>58,2</b>	<b>35,9</b>	<b>133,2</b>	<b>9,2</b>	<b>20,2</b>	<b>4,7</b>	<b>19,9</b>	<b>110,5</b>	<b>425,1</b>	<b>164,0</b>	<b>9,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1589,6</b>	<b>83,8</b>	<b>55,7</b>	<b>216,4</b>	<b>9,4</b>	<b>46,9</b>	<b>7,4</b>	<b>24,7</b>	<b>199,7</b>	<b>726,4</b>	<b>283,3</b>	<b>14,0</b>
	<b>День 10 Завтрак</b>													
№534	Омлет натуральный	105	285,0	10,0	12,4	2,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>513,9</b>	<b>15,1</b>	<b>24,9</b>	<b>30,6</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>64,3</b>	<b>13,1</b>	<b>183,2</b>	<b>281,2</b>	<b>63,2</b>	<b>6,8</b>
	<b>Обед</b>													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>699,0</b>	<b>25,2</b>	<b>21,6</b>	<b>96,7</b>	<b>0,6</b>	<b>57,5</b>	<b>8,8</b>	<b>22,6</b>	<b>223,6</b>	<b>422,2</b>	<b>90,6</b>	<b>8,2</b>



№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	117,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>589,9</b>	<b>13,5</b>	<b>17,4</b>	<b>80,9</b>	<b>0,4</b>	<b>38,3</b>	<b>3,2</b>	<b>12,4</b>	<b>253,5</b>	<b>228,9</b>	<b>92,6</b>	<b>5,9</b>
	<b>Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№133/3	Каша перловая с овощами	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>914,0</b>	<b>54,9</b>	<b>32,0</b>	<b>132,3</b>	<b>0,5</b>	<b>14,9</b>	<b>3,8</b>	<b>19,9</b>	<b>121,7</b>	<b>454,2</b>	<b>175,9</b>	<b>7,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1503,9</b>	<b>68,4</b>	<b>49,4</b>	<b>213,2</b>	<b>0,9</b>	<b>53,2</b>	<b>7,0</b>	<b>32,3</b>	<b>375,2</b>	<b>683,1</b>	<b>268,5</b>	<b>13,8</b>
	<b>День 14 Завтрак</b>													
№220	Чахохбили из птицы	90	192,0	9,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№302	Каша гречневая	180	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>527,9</b>	<b>20,0</b>	<b>24,3</b>	<b>87,0</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>14,3</b>	<b>89,8</b>	<b>324,7</b>	<b>172,2</b>	<b>9,1</b>
	<b>Обед</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№234	Котлета рыбная	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>761,0</b>	<b>22,3</b>	<b>24,7</b>	<b>110,4</b>	<b>0,7</b>	<b>50,4</b>	<b>2,8</b>	<b>8,3</b>	<b>154,2</b>	<b>318,6</b>	<b>97,1</b>	<b>4,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1288,9</b>	<b>42,3</b>	<b>49,0</b>	<b>197,4</b>	<b>3,8</b>	<b>56,0</b>	<b>7,3</b>	<b>22,6</b>	<b>244,0</b>	<b>643,3</b>	<b>269,3</b>	<b>13,6</b>



	<b>День 15 Завтрак</b>													
№140	Макаронны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>626,9</b>	<b>18,6</b>	<b>39,0</b>	<b>90,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>7,8</b>	<b>21,7</b>	<b>312,6</b>	<b>275,7</b>	<b>77,8</b>	<b>3,2</b>
	<b>Обед</b>													
№237	Суп с клецками	250	237,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>854,5</b>	<b>29,2</b>	<b>23,9</b>	<b>116,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,7</b>	<b>3,7</b>	<b>22,9</b>	<b>132,9</b>	<b>307,9</b>	<b>102,3</b>	<b>5,1</b>
<b>Всего</b>			<b>1481,4</b>	<b>47,8</b>	<b>62,9</b>	<b>206,7</b>	<b>0,8</b>	<b>15,3</b>	<b>11,5</b>	<b>44,6</b>	<b>445,5</b>	<b>583,6</b>	<b>180,1</b>	<b>8,3</b>
	<b>День 16 Завтрак</b>													
№100	Вареники «ленивые»	200	476,6	14,0	11,3	11,5	0,3	0,2	0,1	0,0	95,3	152,0	16,5	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
<b>Итого</b>			<b>534,6</b>	<b>14,2</b>	<b>11,3</b>	<b>26,5</b>	<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>115,7</b>	<b>184,6</b>	<b>34,2</b>	<b>3,8</b>
	<b>Обед</b>													
№129	Рассольник со сметаной	250	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>807,0</b>	<b>32,6</b>	<b>28,9</b>	<b>94,0</b>	<b>9,2</b>	<b>47,1</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>166,4</b>	<b>276,7</b>	<b>93,8</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1341,6</b>	<b>46,8</b>	<b>40,2</b>	<b>120,5</b>	<b>12,3</b>	<b>49,9</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>282,1</b>	<b>461,3</b>	<b>128,0</b>	<b>9,3</b>
	<b>День 17 Завтрак</b>													
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>592,9</b>	<b>43,7</b>	<b>24,5</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>266,6</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>

	<b>Обед</b>													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу	180	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>815,2</b>	<b>45,0</b>	<b>28,1</b>	<b>80,1</b>	<b>0,5</b>	<b>55,4</b>	<b>2,8</b>	<b>5,4</b>	<b>155,0</b>	<b>316,0</b>	<b>93,9</b>	<b>3,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1408,1</b>	<b>88,7</b>	<b>52,6</b>	<b>163,9</b>	<b>3,7</b>	<b>58,3</b>	<b>7,4</b>	<b>11,3</b>	<b>248,3</b>	<b>582,6</b>	<b>158,6</b>	<b>9,3</b>
	<b>День 18 Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>547,9</b>	<b>13,4</b>	<b>29,3</b>	<b>71,2</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>62,2</b>	<b>11,8</b>	<b>240,6</b>	<b>230,4</b>	<b>82,9</b>	<b>3,5</b>
	<b>Обед</b>													
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	237,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>814,0</b>	<b>31,0</b>	<b>28,8</b>	<b>120,7</b>	<b>0,4</b>	<b>19,9</b>	<b>3,7</b>	<b>8,1</b>	<b>101,2</b>	<b>445,1</b>	<b>177,8</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1361,9</b>	<b>44,4</b>	<b>58,1</b>	<b>191,96</b>	<b>0,8</b>	<b>48,0</b>	<b>65,9</b>	<b>19,9</b>	<b>341,8</b>	<b>675,5</b>	<b>260,7</b>	<b>9,3</b>