

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 8 | 8 | 0.06 | 5.85 | 0.1 | 34.4 | 96 |
| **Всего:** | **313-363**  | **363-433** | **9.88** | **14.1** | **64.25** | **404.4** |  |
| **2 завтрак** | Яблоки | **150** | **150** | **0.38** | **0.38** | **9.8** | **100.5** | **67** |
| **Обед** | Борщ  | 150-180 | 180-200 | 9,36 | 12,72 | 12.82 | 203 | 110 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 110-120 | 130-150 | 8.17 | 6.41 | 38.99 | 246 | 297 |
| Котлеты  | 50-60 | 70-80 | 8.02 | 8.46 | 4.72 | 127 | 471 |
| Компот из сухофруктов | 150-180 | 180-200 | 0 | 0 | 18.16 | 73 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
| **Всего** | **515-595** | **595-695** | **33,25** | **29,0** | **108.25** | **827** |  |
| **Полдник** | Булочка | 50 | 50 | 4.01 | 5 | 27.55 | 211 | 766 |
| Ряженка | 150 | 150 | 5.15 | 4.8 | 8.2 | 150 | 698 |
| Всего | 200 | 200 | 9.16 | 9.8 | 35.75 | 361 |  |
| **Ужин** | Картофель запечённый с сыром | 150-180 | 180-200 | 5,15 | 8,76 | 30,65 | 222 | 372 |
| Какао с молоком | 150-180 | 180-200 | 3.49 | 3.46 | 23.47 | 139 | 693 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего** | **305-355** | **355-425** | **7.53** | **4.21** | **40.31** | **229** |  |
|  | **ИТОГО** | **1658-1801** | **1801-2130** | **82,04** | **47,69** | **325,06** | **2505,9** |  |
| **СРЕДА** |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 130-150 | 150-200 | 5.28 | 7.15 | 19.9 | **165** | **160** |
| Яйцо вареное | 40 | 40 | 4.78 | 3.05 | 0.5 | 64 | 337 |
| Кофейный напиток | 150-180 | 180-200 | 1.32 | 1.41 | 20.3 | 99 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Всего | 345-395 | 395-465 | 15.42 | 12.36 | 57.54 | 418 |  |
| **2 завтрак** | Сок | 150 | 150 | 1.33 | 0. | 12.56 | 56 | 00 |
| **Обед** | Суп картофельный с фрикадельками | 150-180 | 180-200 | 9.36 | 12.72 | 12.82 | 203 | 110 |
| Каша рисовая  | 130-150 | 150-170 | 3 | 3.83 | 29.28 | 164 | 297 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 50-60 | 70-80 | 9.78 | 4.9 | 4.74 | 102 | 374 |
| Компот из шиповника  | 150-180 | 180-200 | 1.04 | 0 | 36.52 | 150 | 638 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
| **Всего** | **535-635** | **635-715** | **30.88** | **22.86** | **117.22** | **798** |  |
| **Полдник** | вафли | 30-40 | 50.60 | 0.8 | 4.86 | 9.47 | **105** |  |
| Молоко кипяченое | 150-180 | 180-200 | 5.8 | 5.00 | 9.6 | 107 | 5 |
| **Всего** | **180-220** | **230-260** | **6.6** | **9.86** | **19.07** | **212** |  |
| **Ужин** | Вареники ленивые с маслом | 130-150 | 150-200 | 11.74 | 6.42 | 20 | 185 | 355 |
| Чай с сахаром | 150-180 | 180-200 | 0.19 | 0.04 | 17.66 | 60 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего** | **305-335** | **335-425** | **19.93** | **48.79** | **54.5** | **335** |  |
|  | **ИТОГО** | **1333-1725** | **1725-1985** | **73.24** | **88.64** | **311.95** | **1737** |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| **Завтрак** | Каша овсянная | 130-150 | 150-200 | 4.37 | 5.97 | 31.53 | 197 | 299 |
| Какао с молоком | 150-180 | 180-200 | 3.49 | 3.46 | 23.47 | 139 | 693 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Масло сливочное | 8 | 8 | 0.06 | 5.85 | 0.1 | 34.4 | 96 |
| **Всего** | **313-363** | **363-433** | **11,96** | **16.03** | **71.94** | **460.4** |  |
| **2 завтрак** | Напиток витаминизированный | 150-180 | 180-200 |  |  |  |  |  |
|  |
| **Обед** | Суп -лапша из птицы | 150-180 | 180-200 | 6.34 | 6.46 | 14.58 | 112.68 | 135 |
| Рагу из овощей с мясом | 130-150 | 150-200 | 11.93 | 15.48 | 8.34 | 220 | 224 |
| Компот из изюма | 150-180 | 180-200 | 0 | 0 | 18.16 | 73 | 638 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
| **Всего** | **485-575** | **575-665** | **25.97** | **23.35** | **74.94** | **584.68** |  |
| **Полдник** | Булочка с повидлом | 50 | 50 | 4.01 | 5 | 27.55 | 211 | 766 |
| Йогурт | 150 | 150 | 4.7 | 1.32 | 7.74 | 62 | б/н |
| **Всего** | **200** | **200** | **8.71** | **6.32** | **35.29** | **273** |  |
|  | Картофельное пюре | 110-120 | 130-150 | 4.05 | 6.25 | 26.71 | 179 | 520 |
| **Ужин** |  Картофельное пюре  | 110-120  | 130-150  | 4,05  | 6,25  |  26,71 |  179 |  520 |
| Печень по- строгановски | 60-70 | 70-80 | 12,72 | 2,565 | 15,787 | 201,9 | 162 |
| Чай с молоком | 150-180 | 180-200 | 1.43 | 1.53 | 15.78 | **83** | **685** |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего** | **335-385** | **385-455** | **22,24** | **11,095** | **75,117** | **553,9** |  |
|  | **Итого :** | **1483-1703** | **1953** | **68,88** | **56,795** | **257,287** | **1872** |  |
| **ПЯТНИЦА** |
| **Завтрак** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 130-150 | 150-200 | 14.08 | 10.9 | 25.7 | 257 | **366** |
| Кофейный напиток | 150-180 | 180-200 | 1.32 | 1.41 | 20.3 | 99 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего** | **305-355** | **355-425** | **19.44** | **13.06** | **62.81** | **444** |  |
| **2 завтрак** | Яблоки | 150 | 150 | 0.38 | 0.38 | 9.8 | 100.5 | 67 |
| **Обед** | Щи со свежей капустой | 150-180 | 180-200 | 6.6 | 10.63 | 8.7 | 157 | 124 |
| Картофельное пюре | 150 | 150 | 1.46 | 4.89 | 18.54 | 95 | 203 |
| Фрикадельки  | 50-60 | 70-80 | 8,02 | 8,46 | 4,72 | 127 | 471 |
| Компот из кураги | 150-180 | 180-200 | 1.04 | 0 | 36.52 | 150 | 638 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
| **Всего** | **555-635** | **635-695** | **19.78** | **20.5** | **106.14** | **659** |  |
| **Полдник** | Печенье | 30 | 30 | 1.93 | 3.19 | 14.75 | 62 | 00 |
| Кисель плодово ягодный | 150-180 | 180-200 | 0 | 0 | 81.88 | 328 | 648 |
| **Всего** | **180-210** | **210-230** | **1.93** | **3.19** | **96.63** | **390** |  |
| **Ужин** | Рыба запеченная под молочным соусом  | 70-80 | 80-90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 386 |
| Каша рисовая  | 130-150 | 150-170 | 3 | 3.83 | 29.28 | 164 | 297 |
| Чай с лимоном | 150-180 | 180-200 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | 57 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего**  | **375-435** | **435-485** | **8.47** | **6.11** | **61.9** | **337** |  |
|  | **ИТОГО** | **1261-1785** | **1785-1985** | **48.81** | **41.76** | **327.48** | **1830** |  |
| **Неделя 2** |
| **Понедельник** |
| **1 завтрак** | Каша кукурузная молочная | 130-150 | 150-200 | 4.19 | 5.11 | 18.12 | 135 | 302 |
| Яйцо вареное | 40 | 40 | 4.78 | 3.05 | 0.5 | 64 | 337 |
| Какао с молоком | 150-180 | 180-200 | 3.54 | 3.43 | 23.82 | 140 | 693 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего:** | **345-395** | **395-465** | **16.51** | **12.34** | **59.28** | **429** |  |
| **2 завтрак** | Сок  | 150-180 | 180-200 |  |  |  |  | *139* |
| **обед** | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 150 | 1,33 | 0 | 12,56 | 56 | 00 |
| Каша гречневая | 110-120 | 130-150 | 8,17 | 6,41 | 38,99 | 246 | 297 |
| Котлета  | 50-60 | 70-80 | 10,0 | 10,71 | 11,5 | 177 | 455 |
| Компот из шиповника | 150-180 | 180-200 | 1.04 | 0 | 36.52 | 150 | 638 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего:** | **521-605** | **615-695** | **44.87** | **21.41** | **153.17** | **985** |  |
| **полдник** | Пряник | 30-40 | 50-60 | 1.8 | 1,9 | 10.8 | 75 | 00 |
| Молоко кипяченое | 150-180 | 180-200 | 5.8 | 5.00 | 9.6 | 107 | 5 |
| *Всего:* | *180-220* | *230-260* | 7.6 | 6.9 | 20.4 | 182 |  |
| **ужин** | Макароны с сыром | 130-150 | 150-200 | 4,37 | 5,97 | 31,53 | 197 | 299 |
| Чай с молоком | 150-180 | 180-200 | 1.43 | 1.53 | 15.78 | 83 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего:** | **305-355** | **355-425** | **13.57** | **11.53** | **66.82** | **397.5** |  |
|  **ИТОГО** | **1351-1755** | **1545-2045** | **82.55** | **52.18** | **153.17** | **1811.5** |  |
| **Вторник** |
| ***завтрак*** | Каша манная молочная | 130-150 | 150-200 | **4.19** | **5.11** | **18.12** | **135** | **302** |
| Кофейный напиток | 150-180 | 180-200 | 1.32 | 1.41 | 20.3 | 99 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | **90** | **00** |
| Масло сливочное | 8 | 8 | 0.06 | 5.85 | 0.1 | 34.4 | **96** |
|  | **Всего** | **313-363** | **363-433** | **9.61** | **13.12** | **55.36** | **538.4** |  |
| **Второй завтрак** | Яблоки | 150 | 150 | 0.38 | 0.38 | 9.8 | 100.5 | 67 |
| **Обед** | Суп рисовый со свининой | 150-180 | 180-200 | 7.1 | 4.65 | 16.73 | 137 | 147 |
| Картофель отварной с маслом | 110-120 | 130-150 | 1,46 | 11,89 | 18,54 | 95 | 520 |
| Котлета мясо-картофельная по-хлыновски  | 50-60 | 70-80 | 10 | 10.71 | 11.50 | 177 | 455 |
| Компот из сухофруктов | 150-180 | 180-200 | 0 | 0 | 18.16 | 73 | 639 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
|  | **Всего** | **365-605** | **605-695** | **26,26** | **28,66** | **98,79** | **661** |  |
| **Полник** | Печенье | 30 | 30 | 1.93 | 3.19 | 14.75 | 62 | 00 |
| Ряженка | 150 | 150 | 5.15 | 4.8 | 8.2 | 150 | 698 |
| Всего | 180 | 180 | 7.08 | 7.99 | 22.95 | 212 |  |
| **Ужин** | Запеканка картофельная с овощами | 130-150 | 150-200 | 3.66 | 8.9 | 17.6 | 168 | 264 |
| Чай с сахаром | 150-180 | 180-200 | 0.19 | 0.04 | 17.66 | 60 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
|  | **Всего** | **305-355** | **355-425** | **7.89** | **9.69** | **52..1** | **318** |  |
| **ИТОГО** | **1133-1473** | **1473-1703** | **43,76** | **51,47** | **206,25** | **1517** |  |
| **СРЕДА** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 130-150 | 150-200 | 10.41 | 15.8 | 1.88 | 191 | 340 |
| Чай с молоком | 150-180 | 180=200 | 1.43 | 1.53 | 15.78 | 83 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Сыр | 10 | 10 | 7.33 | 7 | 0 | 30.6 | 97 |
| **Всего** | **315-365** | **365-435** | **23.2** | **25.08** | **34.5** | **394.6** |  |
| **2 завтрак** | Напиток витаминизированный | 150-180 | 180-200 |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Свекольник  | 150-180 | 180-200 | 9.36 | 12.72 | 12.82 | 203 | 110 |
| Макаронные изделия отварные | 110-120 | 130-150 | 6.88 | 4.11 | 44.44 | 242 | 332 |
| Котлета рыбная | 100 | 100 | 6.59 | 9.07 | 5.95 | 132 | 388 |
| Компот из кураги | 150-180 | 180-200 | 1.04 | 0 | 36.52 | 150 | 638 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
|  | **Всего** | **595-670** | **670-755** | **31.57** | **26.31** | **127.75** | **906** |  |
| **Полдник** | Булочка | 50 | 50 | 4.01 | 5 | 27.55 | 211 | 766 |
| Йогурт | 150 | 150 | 4.7 | 1.32 | 7.74 | 62 | б/н |
| **Всего** | **200** | **200** | **8.71** | **6.32** | **33.29** | **273** |  |
|  | Сырники с морковью | 150 | 150 | 6.34 | 8.23 | 22.11 | 206 | 359 |
| Какао с молоком | 150-180 | 180-200 | 3.54 | 3.43 | 23.82 | 140 | 693 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего** | **325-355** | **355-375** | **14.08** | **12.41** | **62.77** | **576** |  |
| **ИТОГО** | **1435-1610** | **1610-1765** | **68.76** | **70.17** | **258.31** | **2149.6** |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная | 130-150 | 150-200 | 4.19 | **5.11** | **18.12** | **135** | **302** |
| Кофейный напиток | 150-180 | 180-200 | 1.32 | 1.41 | 20.3 | 99 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | **90** | **00** |
| Масло сливочное | 8 | 8 | 0.06 | 5.85 | 0.1 | 34.4 | **96** |
| **Всего** | **313-363** | **363-433** | **9.61** | **13.12** | **55.36** | **358.4** |  |
| **2** **Завтрак** | Сок | 150-180 | 180-200 | 1.33 | 0. | 12.56 | 56 | 00 |
| **Обед** | Суп картофельный с сайрой | 150-180 | 180-200 | 6,77 | 5.98 | 18.27 | 154 | 133 |
| Плов из птицы | 130-150 | 150-200 | 16.53 | 14.86 | 24.02 | 296 | 492 |
| Кисель витаминный  | 150-180 | 180-200 | 0 | 0 | 81.88 | 328 | 648 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
| Всего | 635-755 | 755-865 | 32.33 | 22.25 | 170.59 | 1013 |  |
| **Полдник** | Вафли | 30-40 | 50-60 | 08 | 4.86 | 9.47 | 105 | 00 |
| Молоко кипяченое | 150-180 | 180-200 | 5.8 | 5.00 | 9.6 | 107 | 5 |
| Всего | 180-220 | 230-260 | 6.6 | 9.86 | 19.07 | 212 |  |
| **Ужин** | Жаркое по-домашнему | 130-150 | 150-200 | 15.64 | 14.15 | 13.27 | 243 | 436 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150-180 | 180-200 | 0.24 | 0.05 | 13.85 | 57 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего:** | **305-330** | **355-425** | **19.92** | **14.95** | **43.96** | **390** |  |
| **ИТОГО** | **1583-1848** | **1873-2083** | **68.46** | **50.34** | **288.98** | **1973** |  |
| **ПЯТНИЦА** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 130-150 | 150-205 | 4.16 | 5.11 | 18.12 | 135 | 302 |
| Чай с молоком | 150-180 | 180=200 | 1.43 | 1.53 | 15.78 | 83 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Сыр  | 10 | 10 | 7.33 | 7 | 0 | 30.6 | 97 |
| **Всего:** | **315-365** | **365-440** | **9.63** | **13.63** | **50.74** | **338.6** |  |
| **2 завтрак** | Сок  | 150 | 150 | 1.33 | 0 | 12.56 | 56 | 00 |
| **Обед** | Суп овощной с фасолью | 150-180 | 180-200 | 9.35 | 11.78 | 15.69 | 206 | 132 |
|  Капуста тушеная с мясом | *130-150* | 130-150 | 11,09 | 10,5 | 12.57 | 185 | 440 |
| Компот из сухофруктов  | 150-180 | 180-200 | 0 | 0 | 18.16 | 73 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| Хлеб ржаной | 30-40 | 30-40 | 3.66 | 0.66 | 17.02 | 89 | 00 |
| **Всего:** | **555-655** | **655-695** | **28,14** | **23,67** | **85.66** | **643** |  |
| **полдник** | Вафли  | 30-40 | 30-40 | 0.8 | 4.87 | 9.47 | 105 | 00 |
| Йогурт | 150 | 150 | 4.7 | 1.32 | 7.74 | 62 | б/н |
| **Всего:** | **180-190** | **180-190** | **5.5** | **6.19** | **17.2** | **167** |  |
| **Ужин** | Картофель запеченный с сыром | 130-150 | 150-180 | 5.15 | 8.76 | 30.65 | 222 | 372 |
| Кофейный напиток | 150-180 | 180-200 | 1.32 | 1.41 | 20.3 | 99 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 4.04 | 0.75 | 16.84 | 90 | 00 |
| **Всего:** | **305-355** | **355-405** | **10.5** | **10.92** | **67.79** | **411** |  |
| **ИТОГО=** | **1505-1715** | **1715-2080** | **53,77** | **54,41** | **221,39** | **1559,6** |  |