

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** |  | |