



**Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю для учащихся**

| Дни                     | № техно<br>логи<br>ческо<br>й<br>карт<br>ы | Наименование блюда | Выход                                       |                  | Пищевые вещества (г) |             |             |             |             |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                | Витамины (мг)  |                |           | Минеральные<br>вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------------|---|------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |                    | с 7-11<br>лет                               | с 12 –<br>18 лет | Белки                |             | Жиры        |             | Углеводы    |               | 7-11                              | 12-18          | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С         | Са                           | Mg            | Fe            |             |
|                         |  |                    |   |                  | 7-11                 | 12-18       | 7-11        | 12-18       | 7-11        | 12-18         |                                   |                |                |                |           |                              |               |               |             |
|                         |  |                    |   |                  |                      |             |             |             |             |               |                                   |                |                |                |           |                              |               |               |             |
| пон<br>еде<br>льн<br>ик | Завтрак                                    | 185                | Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным | 150/5            | 200/10               | 7,0         | 9,3         | 4,3         | 5,7         | 29,3          | 39,0                              | 176,3          | 235,1          | 0,2            | 0,3       | 0,9                          | 195,9         | 42,8          | 1,8         |
|                         |  | 1                  | Бутерброд с маслом                          | 30/10            | 30/10                | 2,4         | 2,4         | 7,5         | 7,5         | 15,2          | 15,2                              | 137,1          | 137,1          | 0              | 0         | 0                            | 8,1           | 9,9           | 0,6         |
|                         |  | 393                | Чай с сахаром с лимоном                     | 180              | 180                  | 0,2         | 0,2         | 0           | 0           | 10,1          | 10,1                              | 42,2           | 42,2           | 0              | 0         | 1,1                          | 12,5          | 4,4           | 0,5         |
|                         |  | 966                | Кефир                                       | 100              | 100                  | 2,01        | 2,01        | 2,39        | 2,39        | 25,6<br>5     | 25,65                             | 131,8<br>7     | 131,87         | 0,08           | 0,04      | 1,40                         | 240,0         | 28,0          | 0,20        |
|                         |  |                    | Хлеб пшеничный                              | 50               | 100                  | 3,8         | 5,7         | 0,3         | 0,5         | 25,1          | 37,7                              | 118            | 177            | 0,1            | 0         | 0                            | 11,5          | 16,5          | 1,0         |
|                         | Обед                                       | 47                 | Суп картофельный с бобовыми                 | 200              | 250                  | 4,3         | 5,8         | 0,5         | 0,7         | 14,4          | 19,2                              | 88,5           | 118,1          | 0,2            | 0,1       | 6,8                          | 65,0          | 37,0          | 2,1         |
|                         |  | 679                | Греча отварная с маслом                     | 120              | 120                  | 7,46        | 9,94        | 5,61        | 7,48        | 35,8          | 47,8                              | 230,5          | 307,3          | 0,21           | 0,23      | 0,02                         | 15,1          | 78,7          | 4,6         |
|                         |  | 690                | Печень запеченная                           | 50               | 55                   | 17,4        | 17,4        | 11,6        | 11,6        | 7,1           | 7,1                               | 162,3          | 162,3          | 6,4            | 6,4       | 25,6                         | 20,4          | 16,3          | 5,1         |
|                         |  | 13                 | Огурцы свежие дольками                      | 60               | 60                   | 0,4         | 0,8         | 0,05        | 0,1         | 1,3           | 2,6                               | 7,00           | 14,0           | 0              | 0,02      | 5,7                          | 13,11         | 7,98          | 0,34        |
|                         |  |                    | Хлеб пшеничный/ржаной                       | 50/50            | 100/100              | 3,8/<br>3,3 | 5,7/<br>5,0 | 0,3/<br>0,5 | 0,5/<br>0,8 | 25,1/<br>20,1 | 37,7/30,<br>2                     | 118,4/<br>95,0 | 177,6/14<br>3  | 0,1/0,<br>1    | 0/<br>0,1 | 0/0                          | 11,5/1<br>9,0 | 16,5/2<br>4,5 | 1,0/1,<br>3 |
|                         |  | 951                | Кофейный напиток                            | 200              | 200                  | 1,4         | 1,4         | 2,0         | 2,0         | 22,4          | 22,4                              | 116,0          | 116,0          | 0,02           | 0         | 0,08                         | 34,0          | 7,0           | 0           |
|                         |  |                    | Апельсин                                    | 220              | 220                  | 1,4         | 1,4         | 0,3         | 0,3         | 12,1          | 12,1                              | 64,2           | 64,2           | 0,1            | 0         | 37                           | 47,2          | 18,0          | 0,5         |
|                         |  |                    |   | <b>Итого:</b>    |                      |             | 51,57       | 62,0<br>5   | 34,8<br>5   | 38,77         | 223,<br>55                        | 276,55         | 1392,<br>37    | 1682,77        | 7,41      | 7,19                         | 78,6          | 674,3<br>1    | 283,0<br>8  |
| вто<br>рни<br>к         | Завтрак                                    | 176                | Каша ячневая на молоке с маслом сливочным   | 150/5            | 200/10               | 5,3         | 7,0         | 5,7         | 7,6         | 27,6          | 36,8                              | 184,2          | 245,6          | 0,13           | 0,12      | 0,4                          | 110,2         | 42,8          | 0,7         |
|                         |  | 1                  | Бутерброд с маслом                          | 30/10            | 30/10                | 2,4         | 2,4         | 7,5         | 7,5         | 15,2          | 15,2                              | 137,1          | 137,1          | 0              | 0         | 0                            | 8,1           | 9,9           | 0,6         |
|                         |  | 393                | Чай сладкий с лимоном                       | 180              | 180                  | 0,2         | 0,2         | 0           | 0           | 10,1          | 10,1                              | 42,2           | 42,2           | 0              | 0         | 1,1                          | 12,5          | 4,4           | 0,5         |
|                         |  | 213                | Яйцо вареное                                | 40               | 40                   | 4,3         | 4,3         | 3,9         | 3,9         | 0,2           | 0,2                               | 53,0           | 53,0           | 0              | 0,2       | 0                            | 17,2          | 3,8           | 0,8         |
|                         |  |                    | Хлеб пшеничный                              | 50               | 100                  | 3,8         | 5,7         | 0,3         | 0,5         | 25,1          | 37,7                              | 118            | 177            | 0,1            | 0         | 0                            | 11,5          | 16,5          | 1,0         |
|                         |  |                    | Салат из св.капусты на                      | 0,45             | 0,45                 | 1,54        | 1,54        | 0,11        | 0,11        | 10,9          | 10,91                             | 48,12          | 48,12          | 0,03           | 0,04      | 29,45                        | 47,54         | 19,09         | 0,73        |

|  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | растительном масле |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                            |                            |                                  |   |        |   |              |                         |                         |              |                          |               |                           |                |                          |                         |              |                          |                          |              |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|---|--------|---|--------------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| Сре<br>да<br>3<br>ден<br>ь | Завтр<br>ак<br><br>обед    | 87                               | Суп рыбный                                  | 200    | 250                                       | 6,89         | 8,61                    | 6,72                    | 8,4          | 11,4<br>7                | 14,34         | 133,8                     | 167,25         | 0,09                     | 0,1                     | 13,5         | 40,8                     | 42,6                     | 1,1          |
|                            |                            | 205                              | Макаронь отварные                           | 110/5  | 120/10                                    | 4,2          | 5,6                     | 3,2                     | 4,2          | 27,0                     | 36,0          | 153,3                     | 204,3          | 0,1                      | 0                       | 0            | 9,5                      | 7,6                      | 1,0          |
|                            |                            | 286                              | Тефтели мясные                              | 60/60  | 80/80                                     | 8,87         | 11,7<br>8               | 9,83                    | 12,91        | 11,7<br>1                | 14,9          | 171,0                     | 223,0          | 0,06                     | 0,07                    | 1,3          | 50,8                     | 25,0                     | 1,1          |
|                            |                            | 393                              | Чай с сахаром с лимоном                     | 180    | 180                                       | 0,2          | 0,2                     | 0                       | 0            | 10,1                     | 10,1          | 42,2                      | 42,2           | 0                        | 0                       | 1,1          | 12,5                     | 4,4                      | 0,5          |
|                            |                            |                                  | Хлеб пшеничный/ржаной                       | 50/50  | 100/100                                   | 3,8/<br>3,3  | 5,7/<br>5,0             | 0,3/<br>0,5             | 0,5/<br>0,8  | 25,1/<br>20,1            | 37,7/30,<br>2 | 118,4/<br>95,0            | 177,6/14<br>3  | 0,1/0,<br>1              | 0/<br>0,1               | 0/0          | 11,5/1<br>9,0            | 16,5/2<br>4,5            | 1,0/1,<br>3  |
|                            |                            |                                  | <b>Итого:</b>                               |        |   | <b>41,5</b>  | <b>53,0</b><br><b>3</b> | <b>37,5</b><br><b>6</b> | <b>45,62</b> | <b>174,</b><br><b>49</b> | <b>223,95</b> | <b>1201,</b><br><b>32</b> | <b>1517,37</b> | <b>0,52</b>              | <b>0,35</b>             | <b>46,87</b> | <b>332,1</b><br><b>4</b> | <b>192,5</b><br><b>9</b> | <b>9,03</b>  |
|                            |                            | 185                              | Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным | 150/5  | 200/10                                    | 6,7          | 9,3                     | 7,9                     | 11,0         | 31,7                     | 44,0          | 224                       | 312            | 161,5                    | 56,1<br>7               | 1,47         | 0,22                     | 0,20                     | 0,67         |
|                            |                            | 2                                | Бутерброд с повидлом                        | 30/20  | 30/20                                     | 2,4          | 2,4                     | 3,8                     | 3,8          | 28,0                     | 28,0          | 155,6                     | 155,6          | 0                        | 0                       | 0            | 10,0                     | 11,2                     | 0,8          |
|                            |                            | 397                              | Какао с молоком                             | 200    | 200                                       | 3,6          | 3,6                     | 3,7                     | 3,7          | 14,9                     | 14,9          | 101,9                     | 101,9          | 0                        | 0,2                     | <b>0,6</b>   | 124,5                    | 22,3                     | 0,5          |
|                            |                            |                                  | Хлеб пшеничный                              | 50     | 100                                       | 3,8          | 5,7                     | 0,3                     | 0,5          | 25,1                     | 37,7          | 118                       | 177            | 0,1                      | 0                       | 0            | 11,5                     | 16,5                     | 1,0          |
|                            |                            | 187                              | Щи мясные из свежей капусты со сметаной     | 200/10 | 250/20                                    | 1,67         | 2,09                    | 5,06                    | 6,33         | 8,51                     | 10,64         | 86,26                     | 107,83         | 0,06                     | 0,06                    | 18,46        | 43,33                    | 2,25                     | 0,8          |
|                            |                            | 15                               | Помидоры дольками                           | 50     | 50  | 0,7          | 0,7                     | 0,1                     | 0,1          | 2,2                      | 2,2           | 14                        | 14             | 0                        | 0                       | 6            | 7,6                      | 10,8                     | 0,5          |
|                            |                            | 316                              | Рис отварной с маслом сливочным             | 150/5  | 200/10                                    | 3,9          | 4,7                     | 4,6                     | 5,8          | 40,7                     | 50,9          | 218,7                     | 273,4          | 0                        | 0                       | 0            | 9,5                      | 26,6                     | 0,5          |
|                            |                            | 277                              | Гуляш из мяса птицы                         | 65/65  | 65/65                                     | 19,8         | 19,8                    | 19,2                    | 19,2         | 4,5                      | 4,5           | 270,3                     | 270,3          | 0,1                      | 0,2                     | 1,1          | 20,8                     | 29,3                     | 2,8          |
|                            |                            | 278                              | Компот из сухофруктов                       | 200    | 200                                       | 1,0          | 1,0                     | 0,05                    | 0,05         | 27,5                     | 27,5          | 110                       | 110            | 0,01                     | 0,03                    | 0,32         | 13,62                    | 16,7                     | 1,02         |
|                            |                            |                                  | Хлеб пшеничный/ржаной                       | 50/50  | 100/100                                   | 3,8/<br>3,3  | 5,7/<br>5,0             | 0,3/<br>0,5             | 0,5/<br>0,8  | 25,1/<br>20,1            | 37,7/30,<br>2 | 118,4/<br>95,0            | 177,6/14<br>3  | 0,1/0,<br>1              | 0/<br>0,1               | 0/0          | 11,5/1<br>9,0            | 16,5/2<br>4,5            | 1,0/1,<br>3  |
|                            |                            |                                  | Банан                                       | 100    | 120                                       | 1,5          | 1,8                     | 0,1                     | 0,4          | 19,2                     | 19,5          | 89                        | 93             | 0,04                     | 0,05                    | 0,3          | 0,08                     | 0,42                     | 0,6          |
|                            |                            |                                  | <b>Итого:</b>                               |        |   | <b>48,87</b> | <b>56,7</b><br><b>9</b> | <b>45,1</b><br><b>1</b> | <b>51,38</b> | <b>227,</b><br><b>41</b> | <b>277,54</b> | <b>1506,</b><br><b>16</b> | <b>1792,63</b> | <b>161,9</b><br><b>1</b> | <b>56,7</b><br><b>1</b> | <b>28,25</b> | <b>252,6</b><br><b>5</b> | <b>152,7</b><br><b>7</b> | <b>10,19</b> |
|                            |                            | Чет<br>вер<br>г<br>4<br>ден<br>ь | Завтр<br>ак<br><br>обед                     | 185    | Каша манная на молоке со сливочным маслом | 150/5        | 200/10                  | 6,0                     | 8,0          | 4,3                      | 5,7           | 25,5                      | 34,0           | 157,5                    | 209,9                   | 0,1          | 0,3                      | 0,9                      | 195,8        |
| 3                          | Бутерброд с сыром          |                                  |   | 40/5   | 40/5                                      | 6,6          | 6,6                     | 8,2                     | 8,2          | 20,2                     | 20,2          | 182,4                     | 182,4          | 0,1                      | 0                       | 0,1          | 141,8                    | 18,5                     | 1,0          |
|                            | Хлеб пшеничный             |                                  |   | 50     | 100                                       | 3,8          | 5,7                     | 0,3                     | 0,5          | 25,1                     | 37,7          | 118                       | 177            | 0,1                      | 0                       | 0            | 11,5                     | 16,5                     | 1,0          |
| 394                        | Чай с молоком              |                                  |   | 180    | 180                                       | 2,6          | 2,6                     | 2,8                     | 2,8          | 14,0                     | 14,0          | 87,0                      | 87,0           | 0                        | 0,1                     | 0,5          | 103,5                    | 14,2                     | 0,5          |
|                            | Салат из св. огурцов       |                                  |   | 60     | 60  | 0,8          | 0,8                     | 0,2                     | 0,2          | 2,6                      | 2,6           | 7                         | 14             | 0                        | 0,02                    | 5,7          | 13,11                    | 22,8                     | 1,2          |
| 208                        | Суп из макаронных изделий  |                                  |   | 200    | 250                                       | 7,44         | 9,3                     | 5,85                    | 7,31         | 14,3<br>3                | 17,91         | 139,7<br>3                | 174,66         | 0                        | 0,11                    | 8,25         | 24,6                     | 27,0                     | 7,09         |
| 694                        | Картофельное пюре с маслом |                                  |   | 200/5  | 250/10                                    | 4,26         | 5,33                    | 8,08                    | 10,1         | 31,0<br>6                | 38,83         | 213,9<br>4                | 267,43         | 0,18                     | 0,2                     | 24,22        | 49,3                     | 37,0                     | 1,34         |
| 255                        | Котлеты рыбные             |                                  |   | 80     | 100                                       | 7,46         | 9,33                    | 2,22                    | 2,78         | 3,82                     | 4,77          | 65,09                     | 81,36          | 0,01                     | 0,07                    | 0,28         | 13,50                    | 10,40                    | 0,57         |
| 393                        | Чай с сахаром с лимоном    |                                  |   | 180    | 180                                       | 0,2          | 0,2                     | 0                       | 0            | 10,1                     | 10,1          | 42,2                      | 42,2           | 0                        | 0                       | 1,1          | 12,5                     | 4,4                      | 0,5          |

|                       |         |                             |   |                       |                |              |              |              |              |                   |                   |                |                |               |             |              |               |               |               |             |     |
|-----------------------|---------|-----------------------------|---|-----------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| Пятница<br>5 день     | завтрак |                             | Хлеб пшеничный/ржаной                       | 50/50                 | 100/100        | 3,8/<br>3,3  | 5,7/<br>5,0  | 0,3/<br>0,5  | 0,5/<br>0,8  | 25,1<br>/<br>20,1 | 37,7/30,<br>2     | 118,4/<br>95,0 | 177,6/14<br>3  | 0,1/0,<br>1   | 0/<br>0,1   | 0/0          | 11,5/1<br>9,0 | 16,5/2<br>4,5 | 1,0/1,<br>3   |             |     |
|                       |         |                             | <b>Итого:</b>                               |                       |                | <b>42,96</b> | <b>53,56</b> | <b>32,25</b> | <b>38,09</b> | <b>171,81</b>     | <b>217,81</b>     | <b>1131,23</b> | <b>1413,55</b> | <b>0,59</b>   | <b>0,8</b>  | <b>41,05</b> | <b>575,11</b> | <b>194,4</b>  | <b>14,7</b>   |             |     |
|                       |         | 185                         | Каша рисовая на молоке с маслом сливочным   | 150/5                 | 200/<br>10     | 7,0          | 9,3          | 4,7          | 6,3          | 29,8              | 39,7              | 182            | 242,6          | 0,3           | 0,3         | 0,9          | 191,1         | 50,8          | 1,3           |             |     |
|                       |         | 2                           | Бутерброд с повидлом                        | 30/20                 | 30/20          | 2,4          | 2,4          | 3,8          | 3,8          | 28,0              | 28,0              | 155,6          | 155,6          | 0             | 0           | 0            | 10,0          | 11,2          | 0,8           |             |     |
|                       |         | 393                         | Чай с сахаром с лимоном                     | 180                   | 180            | 0,2          | 0,2          | 0            | 0            | 10,1              | 10,1              | 42,2           | 42,2           | 0             | 0           | 1,1          | 12,5          | 4,4           | 0,5           |             |     |
|                       |         | 966                         | Кефир                                       | 100                   | 100            | 2,01         | 2,01         | 2,39         | 2,39         | 25,6<br>5         | 25,65             | 131,8<br>7     | 131,87         | 0,08          | 0,04        | 1,40         | 240,0         | 28,0          | 0,20          |             |     |
| Обед                  |         |                             | Хлеб пшеничный                              | 50                    | 100            | 3,8          | 5,7          | 0,3          | 0,5          | 25,1              | 37,7              | 118            | 177            | 0,1           | 0           | 0            | 11,5          | 16,5          | 1,0           |             |     |
|                       | 56      | Борщ                        | 200   | 250                   | 1,3            | 1,7          | 3,7          | 4,9          | 7,4          | 9,8               | 68,3              | 91,0           | 0              | 0             | 8,4         | 44,5         | 22,8          | 1,2           |               |             |     |
|                       | 205     | Макароны отварные           | 110/5                                       | 120/10                | 4,2            | 5,6          | 3,2          | 4,2          | 27,0         | 36,0              | 153,3             | 204,3          | 0,1            | 0             | 0           | 9,5          | 7,6           | 1,0           |               |             |     |
|                       | 354     | Птица тушеная               | 80  | 100                   | 17,7           | 22,1         | 14,6         | 18,2         | 4,7          | 5,9               | 221,0             | 276,3          | 0,06           | 0,01          | 48,4        | 61,3         | 22,8          | 1,3           |               |             |     |
|                       | 397     | Какао с молоком             | 200   | 200                   | 3,6            | 3,6          | 3,7          | 3,7          | 14,9         | 14,9              | 101,9             | 101,9          | 0              | 0,2           | <b>0,6</b>  | 124,5        | 22,3          | 0,5           |               |             |     |
|                       |         |                             |   | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50          | 100/100      | 3,8/<br>3,3  | 5,7/<br>5,0  | 0,3/<br>0,5  | 0,5/<br>0,8       | 25,1<br>/<br>20,1 | 37,7/30,<br>2  | 118,4/<br>95,0 | 177,6/14<br>3 | 0,1/0,<br>1 | 0/<br>0,1    | 0/0           | 11,5/1<br>9,0 | 16,5/2<br>4,5 | 1,0/1,<br>3 |     |
| Понедельник<br>6 день | завтрак |                             | Яблоко                                      | 150                   | 150            | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 9,8               | 9,8               | 45,0           | 45,0           | 0,03          | 0,02        | 13,0         | 16,0          | 9,0           | 2,2           |             |     |
|                       |         |                             | <b>Итого:</b>                               |                       |                | <b>46,41</b> | <b>58,71</b> | <b>37,09</b> | <b>44,89</b> | <b>207,55</b>     | <b>255,25</b>     | <b>1337,57</b> | <b>1645,37</b> | <b>0,77</b>   | <b>0,57</b> | <b>73,8</b>  | <b>732,4</b>  | <b>211,9</b>  | <b>11</b>     |             |     |
|                       |         | 185                         | Каша гречневая на молоке с маслом сливочным | 150/5                 | 200/<br>10     | 7,0          | 9,7          | 4,7          | 6,5          | 29,8              | 34,5              | 215,0          | 225,7          | 0,3           | 0,4         | 0,9          | 188,6         | 92,5          | 2,7           |             |     |
|                       |         |                             |   |                       | Хлеб пшеничный | 50           | 100          | 3,8          | 5,7          | 0,3               | 0,5               | 25,1           | 37,7           | 118           | 177         | 0,1          | 0             | 0             | 11,5          | 16,5        | 1,0 |
|                       |         | 1                           | Бутерброд с маслом                          | 30/10                 | 30/10          | 2,4          | 2,4          | 7,5          | 7,5          | 15,2              | 15,2              | 137,1          | 137,1          | 0             | 0           | 0            | 8,1           | 9,9           | 0,6           |             |     |
|                       |         | 393                         | Чай с сахаром                               | 180                   | 180            | 0,2          | 0,2          | 0            | 0            | 10,1              | 10,1              | 42,2           | 42,2           | 0             | 0           | 1,1          | 12,5          | 4,4           | 0,5           |             |     |
| Обед                  |         |                             | Салат из св.капусты на растительном масле   | 45                    | 45             | 1,54         | 1,54         | 0,11         | 0,11         | 10,9<br>1         | 10,91             | 48,12          | 48,12          | 0,03          | 0,04        | 29,45        | 47,54         | 19,09         | 0,73          |             |     |
|                       | 47      | Суп картофельный с бобовыми | 200   | 250                   | 4,3            | 5,8          | 0,5          | 0,7          | 14,4         | 19,2              | 88,5              | 118,1          | 0,2            | 0,1           | 6,8         | 65,0         | 37,0          | 2,1           |               |             |     |
|                       | 205     | Макароны отварные           | 110/5                                       | 120/10                | 4,2            | 5,6          | 3,2          | 4,2          | 27,0         | 36,0              | 153,3             | 204,3          | 0,1            | 0             | 0           | 9,5          | 7,6           | 1,0           |               |             |     |
|                       |         |                             |   | Котлеты мясные        | 100            | 150          | 5,53         | 8,3          | 6,7          | 10,05             | 4,87              | 7,31           | 172            | 258           | 0,06        | 0,08         | 0,85          | 43,9          | 21,6          | 0,96        |     |
|                       | 393     | Чай с сахаром с лимоном     | 180   | 180                   | 0,2            | 0,2          | 0            | 0            | 10,1         | 10,1              | 42,2              | 42,2           | 0              | 0             | 1,1         | 12,5         | 4,4           | 0,5           |               |             |     |
|                       |         |                             |   | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50          | 100/100      | 3,8/<br>3,3  | 5,7/<br>5,0  | 0,3/<br>0,5  | 0,5/<br>0,8       | 25,1<br>/<br>20,1 | 37,7/30,<br>2  | 118,4/<br>95,0 | 177,6/14<br>3 | 0,1/0,<br>1 | 0/<br>0,1    | 0/0           | 11,5/1<br>9,0 | 16,5/2<br>4,5 | 1,0/1,<br>3 |     |
|                       |         |                             | <b>Итого:</b>                               |                       |                | <b>32,97</b> | <b>45,14</b> | <b>32,31</b> | <b>30,06</b> | <b>172,58</b>     | <b>218,72</b>     | <b>1134,82</b> | <b>1430,32</b> | <b>0,89</b>   | <b>0,62</b> | <b>40,2</b>  | <b>399,39</b> | <b>229,49</b> | <b>11,09</b>  |             |     |
| Вторник<br>7          | Завтрак | 213                         | Яйцо вареное                                | 40                    | 40             | 4,3          | 4,3          | 3,9          | 3,9          | 0,2               | 0,2               | 53,0           | 53,0           | 0             | 0,2         | 0            | 17,2          | 3,8           | 0,8           |             |     |
|                       |         | 176                         | Каша ячневая на молоке с маслом сливочным   | 150/5                 | 200/10         | 5,3          | 7,0          | 5,7          | 7,6          | 27,6              | 36,8              | 184,2          | 245,6          | 0,13          | 0,12        | 0,4          | 110,2         | 42,8          | 0,7           |             |     |
|                       |         | 393                         | Чай сладкий с лимоном                       | 180                   | 180            | 0,2          | 0,2          | 0            | 0            | 10,1              | 10,1              | 42,2           | 42,2           | 0             | 0           | 1,1          | 12,5          | 4,4           | 0,5           |             |     |

|                                  |                       |     |   |        |         |              |              |              |              |                   |               |                |                |              |              |              |               |               |              |
|----------------------------------|-----------------------|-----|---|--------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Сре<br>да<br>8<br>ден<br>ь       | Обед                  |     | Хлеб пшеничный                            | 50     | 100     | 3,8          | 5,7          | 0,3          | 0,5          | 25,1              | 37,7          | 118            | 177            | 0,1          | 0            | 0            | 11,5          | 16,5          | 1,0          |
|                                  |                       | 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 200    | 250     | 5,83         | 7,29         | 4,56         | 5,7          | 13,59             | 16,99         | 118,8          | 148,5          | 0,1          | 0,1          | 9,0          | 28,7          | 34,4          | 2,0          |
|                                  |                       | 67  | Винегрет овощной с раст. маслом           | 50     | 50      | 1,4          | 1,4          | 10,04        | 10,04        | 7,29              | 7,29          | 125,1          | 125,1          | 0,04         | 0,04         | 9,63         | 31,23         | 19,5          | 0,82         |
|                                  |                       | 237 | Запеканка из творога                      | 75     | 75      | 20,0         | 24,0         | 15,0         | 18,0         | 23,3              | 25,7          | 368,0          | 378,3          | 0,1          | 0,3          | 0,3          | 219,9         | 36,7          | 1,2          |
|                                  |                       | 393 | Чай сладкий с лимоном                     | 180    | 180     | 0,2          | 0,2          | 0            | 0            | 10,1              | 10,1          | 42,2           | 42,2           | 0            | 0            | 1,1          | 12,5          | 4,4           | 0,5          |
|                                  |                       |     | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 50/50  | 100/100 | 3,8/<br>3,3  | 5,7/<br>5,0  | 0,3/<br>0,5  | 0,5/<br>0,8  | 25,1<br>/<br>20,1 | 37,7/30,<br>2 | 118,4/<br>95,0 | 177,6/14<br>3  | 0,1/0,<br>1  | 0/<br>0,1    | 0/0          | 11,5/1<br>9,0 | 16,5/2<br>4,5 | 1,0/1,<br>3  |
|                                  |                       |     | Мандарин                                  | 100    | 100     | 0,9          | 0,9          | 0,2          | 0,2          | 8,1               | 8,1           | 40             | 40             | 0,06         | 0,06         | 10,0         | 12,0          | 8,0           | 0,5          |
|                                  |                       |     | <b>Итого:</b>                             |        |         | <b>45,73</b> | <b>56,69</b> | <b>40</b>    | <b>46,44</b> | <b>150,48</b>     | <b>190,68</b> | <b>1209,9</b>  | <b>1429,5</b>  | <b>0,63</b>  | <b>0,82</b>  | <b>31,53</b> | <b>467,23</b> | <b>187</b>    | <b>9,02</b>  |
|                                  |                       | 185 | Каша овсяная на молоке с маслом сливочным | 150/5  | 200/10  | 6,45         | 8,6          | 5,4          | 7,2          | 23,55             | 31,4          | 162,5          | 216,7          | 0,2          | 0,3          | 0,9          | 204,6         | 57,8          | 1,3          |
|                                  |                       |     | Хлеб пшеничный                            | 50     | 100     | 3,8          | 5,7          | 0,3          | 0,5          | 25,1              | 37,7          | 118            | 177            | 0,1          | 0            | 0            | 11,5          | 16,5          | 1,0          |
| Чет<br>вер<br>г<br>9<br>ден<br>ь | завтр<br>ак           | 1   | Бутерброд с маслом                        | 30/10  | 30/10   | 2,4          | 2,4          | 7,5          | 7,5          | 15,2              | 15,2          | 137,1          | 137,1          | 0            | 0            | 0            | 8,1           | 9,9           | 0,6          |
|                                  |                       | 951 | Кофейный напиток                          | 200    | 200     | 1,4          | 1,4          | 2,0          | 2,0          | 22,4              | 22,4          | 116,0          | 116,0          | 0,02         | 0            | 0,08         | 34,0          | 7,0           | 0            |
|                                  |                       |     | Салат из св. помидор                      | 45     | 45      | 0,45         | 0,45         | 4,59         | 4,59         | 1,56              | 1,56          | 50,28          | 50,28          | 0,021        | 0,018        | 9,22         | 9,7           | 8,76          | 0,346        |
|                                  |                       | 87  | Суп рыбный                                | 200    | 250     | 6,89         | 8,61         | 6,72         | 8,4          | 11,47             | 14,34         | 133,8          | 167,25         | 0,09         | 0,1          | 13,5         | 40,8          | 42,6          | 1,1          |
|                                  |                       | 304 | Плов из птицы                             | 80/130 | 100/160 | 20,32        | 25,4         | 17,0         | 21,3         | 35,7              | 44,6          | 377,0          | 471,3          | 0,07         | 0,09         | 1,1          | 50,74         | 53,4          | 2,5          |
|                                  |                       | 278 | Компот из сухофруктов                     | 200    | 200     | 1,0          | 1,0          | 0,05         | 0,05         | 27,5              | 27,5          | 110            | 110            | 0,01         | 0,03         | 0,32         | 13,62         | 16,7          | 1,02         |
|                                  |                       |     | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 50/50  | 100/100 | 3,8/<br>3,3  | 5,7/<br>5,0  | 0,3/<br>0,5  | 0,5/<br>0,8  | 25,1<br>/<br>20,1 | 37,7/30,<br>2 | 118,4/<br>95,0 | 177,6/14<br>3  | 0,1/0,<br>1  | 0/<br>0,1    | 0/0          | 11,5/1<br>9,0 | 16,5/2<br>4,5 | 1,0/1,<br>3  |
|                                  |                       |     | <b>Итого:</b>                             |        |         | <b>46,51</b> | <b>59,26</b> | <b>43,86</b> | <b>52,04</b> | <b>187,58</b>     | <b>232,4</b>  | <b>1323,08</b> | <b>1623,23</b> | <b>0,611</b> | <b>0,538</b> | <b>25,12</b> | <b>384,56</b> | <b>229,16</b> | <b>8,866</b> |
|                                  |                       | 185 | Каша пшенная на молоке с маслом сливочным | 150/5  | 200/10  | 6,7          | 9,3          | 7,9          | 11,0         | 31,7              | 44,0          | 224            | 312            | 161,5        | 56,17        | 1,47         | 0,22          | 0,20          | 0,67         |
|                                  |                       | 2   | Бутерброд с повидлом                      | 30/20  | 30/20   | 2,4          | 2,4          | 3,8          | 3,8          | 28,0              | 28,0          | 155,6          | 155,6          | 0            | 0            | 0            | 10,0          | 11,2          | 0,8          |
| 393                              | Чай сладкий с лимоном | 180 | 180                                       | 0,2    | 0,2     | 0            | 0            | 10,1         | 10,1         | 42,2              | 42,2          | 0              | 0              | 1,1          | 12,5         | 4,4          | 0,5           |               |              |
|                                  | Обед                  |     | Хлеб пшеничный                            | 50     | 100     | 3,8          | 5,7          | 0,3          | 0,5          | 25,1              | 37,7          | 118            | 177            | 0,1          | 0            | 0            | 11,5          | 16,5          | 1,0          |
|                                  |                       | 76  | Рассольник                                | 200    | 250     | 1,7          | 2,3          | 4,0          | 5,3          | 12,3              | 16,4          | 91,8           | 122,4          | 0,1          | 0,1          | 6,7          | 25,3          | 25,0          | 1,1          |
|                                  |                       | 679 | Греча отварная с маслом                   | 110    | 120     | 7,46         | 9,94         | 5,61         | 7,48         | 35,8              | 47,8          | 230,5          | 307,3          | 0,21         | 0,23         | 0,02         | 15,1          | 78,7          | 4,6          |
|                                  |                       |     | Котлеты мясные                            | 75     | 75      | 5,53         | 8,3          | 6,7          | 10,05        | 4,87              | 7,31          | 172            | 258            | 0,06         | 0,08         | 0,85         | 43,9          | 21,6          | 0,96         |
|                                  |                       | 393 | Чай сладкий с лимоном                     | 180    | 180     | 0,2          | 0,2          | 0            | 0            | 10,1              | 10,1          | 42,2           | 42,2           | 0            | 0            | 1,1          | 12,5          | 4,4           | 0,5          |
|                                  |                       |     | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 50/50  | 100/100 | 3,8/<br>3,3  | 5,7/<br>5,0  | 0,3/<br>0,5  | 0,5/<br>0,8  | 25,1<br>/<br>20,1 | 37,7/30,<br>2 | 118,4/<br>95,0 | 177,6/14<br>3  | 0,1/0,<br>1  | 0/<br>0,1    | 0/0          | 11,5/1<br>9,0 | 16,5/2<br>4,5 | 1,0/1,<br>3  |
|                                  |                       |     | Яблоко                                    | 150    | 150     | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 9,8               | 9,8           | 45,0           | 45,0           | 0,03         | 0,02         | 13,0         | 16,0          | 9,0           | 2,2          |
|                                  |                       |     | <b>Итого:</b>                             |        |         | <b>32,19</b> | <b>44,44</b> | <b>29,01</b> | <b>39,03</b> | <b>192,87</b>     | <b>248,91</b> | <b>1239,7</b>  | <b>1639,3</b>  | <b>162,1</b> | <b>56,6</b>  | <b>24,24</b> | <b>158,52</b> | <b>187,5</b>  | <b>13,33</b> |

