



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №4 и ФМОУ СОШ №4 х. ВОРОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

| I неделя           |                                  |               |                  |              |               |                               |               |             |               |              |                      |               |               |              |
|--------------------|----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| № п/п              | наименование блюда               | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Витамины    |               |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|                    |                                  |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               | В1, мг      | С, мг         | А, мг        | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг         | Fe, мг       |
| 1                  | 2                                | 3             | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8             | 9           | 10            | 11           | 13                   | 14            | 15            | 16           |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |                                  |               |                  |              |               |                               |               |             |               |              |                      |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                  |               |                  |              |               |                               |               |             |               |              |                      |               |               |              |
| 1                  | Сыр Российский                   | 30            | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 107,49                        | №15 2015г.    | 0,1         | 0             | 0,05         | 5,5                  | 132           | 75            | 0,15         |
| 2                  | Каша вязкая молочная из риса     | 200/10        | 3,3              | 8,6          | 23,2          | 183,40                        | №174 2015г.   | 0           | 1,34          | 0            | 36,65                | 67,77         | 113,02        | 0,57         |
| 3                  | Чай с сахаром и лимоном          | 200/15/7      | 0,53             | 0            | 9,80          | 41,60                         | №377 2015 г.  | 0           | 2,8           | 0            | 3                    | 12,8          | 1,5           | 0,1          |
| 4                  | Хлеб пшеничный                   | 40            | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                         |               | 0,1         | 0             | 0            | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2          |
|                    | <b>ИТОГО завтрак:</b>            | <b>502</b>    | <b>13,95</b>     | <b>17,85</b> | <b>52,32</b>  | <b>426,01</b>                 |               | <b>0,2</b>  | <b>4,14</b>   | <b>0,05</b>  | <b>61,35</b>         | <b>218,97</b> | <b>230,02</b> | <b>2,02</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                  |               |                  |              |               |                               |               |             |               |              |                      |               |               |              |
| 1                  | Овощи натуральные свежие(огурцы) | 60            | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г.  | 0           | 6             | 6            | 8,4                  | 13,8          | 25,2          | 0,6          |
| 2                  | Суп картофельный с горохом       | 200           | 4,48             | 4,32         | 14,00         | 112,56                        | № 103 2017 г. | 0,16        | 7,68          | 0,24         | 28,48                | 39,04         | 66,96         | 1,68         |
| 3                  | Котлеты рубленые из птицы с      | 90/4,5        | 14,22            | 17,64        | 11,43         | 260,10                        | №294 2017г.   | 0,09        | 1,35          | 0,09         | 26,91                | 9,36          | 158,49        | 1,99         |
| 4                  | Капуста тушеная                  | 150           | 3,58             | 7,25         | 15,58         | 144,33                        | №321 2017 г.  | 0,08        | 79,92         | 0,17         | 32,25                | 92,33         | 64,92         | 2            |
| 5                  | Компот из смеси сухофруктов      | 200           | 0                | 0            | 19,40         | 77,40                         | № 349 2015г.  | 0           | 0             | 0            | 2                    | 9,4           | 0             | 0            |
| 6                  | Хлеб ржаной                      | 20            | 1,3              | 0,2          | 8,47          | 40,80                         |               | 0,07        | 0             | 0            | 3,8                  | 3,6           | 17,4          | 0,8          |
| 7                  | Хлеб пшеничный                   | 30            | 2,5              | 0,3          | 28,60         | 126,70                        |               | 0,1         | 0             | 0            | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2          |
|                    | <b>ИТОГО обед:</b>               | <b>754,5</b>  | <b>26,58</b>     | <b>29,81</b> | <b>98,98</b>  | <b>769,99</b>                 |               | <b>0,5</b>  | <b>94,95</b>  | <b>6,5</b>   | <b>118,04</b>        | <b>173,93</b> | <b>373,47</b> | <b>8,27</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |               |                  |              |               |                               |               |             |               |              |                      |               |               |              |
| 1                  | Сок фруктовый                    | 200           | 1                | 0            | 20,20         | 84,80                         | №389 2017г.   | 0,02        | 4             | 0            | 8                    | 14            | 14            | 2,8          |
| 2                  | Печенье                          | 30            | 2,01             | 2,27         | 21,61         | 114,90                        |               | 0,05        | 0             | 12           | 8,34                 | 5,93          | 22,49         | 0,43         |
|                    | <b>ИТОГО полдник</b>             | <b>230</b>    | <b>3,01</b>      | <b>2,27</b>  | <b>41,81</b>  | <b>199,70</b>                 |               | <b>0,07</b> | <b>4</b>      | <b>12</b>    | <b>16,34</b>         | <b>19,93</b>  | <b>36,49</b>  | <b>3,23</b>  |
|                    | <b>ИТОГО понедельник:</b>        | <b>1486,5</b> | <b>43,54</b>     | <b>49,93</b> | <b>193,11</b> | <b>1395,70</b>                |               | <b>0,87</b> | <b>103,09</b> | <b>18,55</b> | <b>201,43</b>        | <b>418,23</b> | <b>666,08</b> | <b>14,72</b> |

| № п/п          | наименование блюда                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры         | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |                |              |
|----------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|
|                |                                      |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |                     | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг          | Fe, мг       |
| 1              | 2                                    | 3           | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8                   | 9           | 10           | 11            | 13                   | 14            | 15             | 16           |
| <b>ВТОРНИК</b> |                                      |             |                  |              |               |                               |                     |             |              |               |                      |               |                |              |
| <b>Завтрак</b> |                                      |             |                  |              |               |                               |                     |             |              |               |                      |               |                |              |
| 1              | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/15      | 14,72            | 20,7         | 2,88          | 256,68                        | №210 2017           | 0,06        | 0            | 0,2           | 4,11                 | 84,65         | 183,4          | 2,01         |
| 2              | Свекла тушенная в сметанном          | 60          | 3,84             | 1,32         | 11,58         | 73,56                         | №140 2017г.         | 0           | 5,7          | 0             | 13,3                 | 20,3          | 27,4           | 0,8          |
| 3              | Чай с сахаром                        | 200/15      | 0,53             | 0            | 9,47          | 40,00                         | №376 2017г.         | 0           | 0            | 0             | 4,32                 | 5,4           | 8,64           | 1,08         |
| 4              | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                         |                     | 0,1         | 0            | 0             | 16,2                 | 6,4           | 40,5           | 1,2          |
| 5              | Пряник                               | 50          | 3                | 1,5          | 39,00         | 168,00                        |                     | 0,04        | 0            | 28            | 10,3                 | 8,55          | 30,35          | 0,61         |
|                | <b>ИТОГО завтрак:</b>                | <b>530</b>  | <b>25,25</b>     | <b>23,92</b> | <b>82,25</b>  | <b>631,76</b>                 |                     | <b>0,2</b>  | <b>5,7</b>   | <b>28,2</b>   | <b>48,23</b>         | <b>125,3</b>  | <b>290,29</b>  | <b>5,7</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                      |             |                  |              |               |                               |                     |             |              |               |                      |               |                |              |
| 1              | Овощи натуральные свежие (огурец)    | 60          | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г.        | 0           | 6            | 6             | 8,4                  | 13,8          | 25,2           | 0,6          |
| 2              | Борщ с капустой и картофелем         | 200         | 1,44             | 3,94         | 8,75          | 830,04                        | №82 2015г.          | 0,05        | 8,48         | 0             | 20,88                | 39,76         | 43,68          | 0,96         |
| 3              | Рыба припущенная с маслом сливочным  | 94          | 17,2             | 16,11        | 3,76          | 227,84                        | №227 2017 г.        | 0,1         | 0,54         | 35,81         | 60,43                | 52,73         | 266,69         | 1,07         |
| 4              | Картофель отварной                   | 150         | 2,86             | 4,32         | 23,01         | 142,35                        | №310 2017 г.        | 0,15        | 21           | 0             | 29,33                | 14,64         | 79,73          | 1,16         |
| 5              | Кисель из сока                       | 200         | 0,31             | 0            | 39,40         | 160,00                        | №359 2017 г.        | 0,01        | 2,4          | 0             | 7,26                 | 22,46         | 18,5           | 0,19         |
| 6              | Хлеб ржаной                          | 30          | 2                | 0,3          | 12,70         | 61,20                         |                     | 0,1         | 0            | 0             | 5,7                  | 5,4           | 26,1           | 1,2          |
| 7              | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,67             | 0,2          | 19,07         | 84,47                         |                     | 0,07        | 0            | 0             | 10,8                 | 4,27          | 27             | 0,8          |
|                | <b>ИТОГО обед:</b>                   | <b>754</b>  | <b>25,98</b>     | <b>24,97</b> | <b>108,19</b> | <b>1514,00</b>                |                     | <b>0,48</b> | <b>38,42</b> | <b>41,81</b>  | <b>142,8</b>         | <b>153,06</b> | <b>486,9</b>   | <b>5,98</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                      |             |                  |              |               |                               |                     |             |              |               |                      |               |                |              |
| 1              | <b>Кефир</b>                         | <b>200</b>  | <b>5,8</b>       | <b>5</b>     | <b>8,00</b>   | <b>100,00</b>                 | <b>№386 2017 г.</b> | <b>0,08</b> | <b>1,4</b>   | <b>40</b>     | <b>28</b>            | <b>240</b>    | <b>180</b>     | <b>0,2</b>   |
| 2              | Булочка домашняя                     | 60          | 4,37             | 7,51         | 26,35         | 190,80                        | №424 2017г.         | 0,07        | 0            | 2,4           | 16,44                | 11,88         | 42             | 0,78         |
|                | <b>Итого полдник</b>                 | <b>260</b>  | <b>10,17</b>     | <b>12,51</b> | <b>34,35</b>  | <b>290,80</b>                 |                     | <b>0,15</b> | <b>1,4</b>   | <b>42,4</b>   | <b>44,44</b>         | <b>251,88</b> | <b>222</b>     | <b>0,98</b>  |
|                | <b>ИТОГО вторник:</b>                | <b>1544</b> | <b>61,4</b>      | <b>61,4</b>  | <b>224,79</b> | <b>2436,56</b>                |                     | <b>0,93</b> | <b>45,52</b> | <b>112,41</b> | <b>241,17</b>        | <b>535,64</b> | <b>1025,29</b> | <b>13,86</b> |

| № п/п          | наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Витамины    |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |   |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг         | Fe, мг       |
| 1              | 2                                       | 3           | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9           | 10           | 11           | 13                   | 14            | 15            | 16           |
| <b>СРЕДА</b>   |   |             |                  |              |               |                               |              |             |              |              |                      |               |               |              |
| <b>Завтрак</b> |   |             |                  |              |               |                               |              |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Макароны отварные с овощами             | 150         | 5,1              | 7,5          | 28,5          | 201,90                        | №205 2017г.  | 0,07        | 2,71         | 0            | 17,34                | 19,42         | 50,88         | 1,03         |
| 2              | Бутерброд с сыром                       | 60          | 7,9              | 13,5         | 19,45         | 230,38                        | №32017 г.    | 0,04        | 0,11         | 59           | 9,45                 | 139,2         | 96            | 0,49         |
| 3              | Компот из сухофруктов                   | 200         | 1,16             | 0,3          | 47,26         | 196,38                        | № 349 2015г. | 0           | 0            | 0            | 2                    | 9,4           | 0             | 0            |
| 4              | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                         |              | 0,1         | 0            | 0            | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2          |
| 5              | Йогурт                                  | 100         | 7,33             | 3            | 12,29         | 106,00                        |              | 2,7         | 0,8          | 0,2          | 3,8                  | 15            | 15            | 0,4          |
|                | <b>ИТОГО завтрак:</b>                   | <b>550</b>  | <b>24,65</b>     | <b>24,7</b>  | <b>126,80</b> | <b>828,18</b>                 |              | <b>2,91</b> | <b>3,62</b>  | <b>59,2</b>  | <b>48,79</b>         | <b>189,42</b> | <b>202,38</b> | <b>3,12</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |             |                  |              |               |                               |              |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Овощи натуральные свежие(огурцы)        | 60          | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г. | 0           | 6            | 6            | 8,4                  | 13,8          | 25,2          | 0,6          |
| 2              | Суп картофельный с рисом                | 200         | 1,58             | 2,17         | 9,69          | 68,60                         | №101 2017 г. | 0,07        | 6,6          | 0            | 18,22                | 21,36         | 44,78         | 0,7          |
| 3              | Фрикадельки из птицы с маслом сливочным | 90/4        | 13,52            | 12,8         | 9,40          | 205,82                        | №297 2017 г. | 0,09        | 1,43         | 0,09         | 16,56                | 0,45          | 128,38        | 0,09         |
| 4              | Каша гречневая рассыпчатая              | 150/10      | 8,6              | 6,09         | 38,64         | 243,75                        | №17102017 г. | 0,15        | 0            | 0            | 135,83               | 14,78         | 203,93        | 4,5          |
| 5              | Компот из смеси сухофруктов             | 200         | 0                | 0            | 19,40         | 77,40                         | №349 2015г.  | 0           | 0            | 0            | 2                    | 9,4           | 0             | 0            |
| 6              | Хлеб ржаной                             | 30          | 2                | 0,3          | 12,70         | 61,20                         |              | 0,1         | 0            | 0            | 5,7                  | 5,4           | 26,1          | 1,2          |
| 7              | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,67             | 0,2          | 19,07         | 84,47                         |              | 0,07        | 0            | 0            | 10,8                 | 4,27          | 27            | 0,8          |
|                | <b>ИТОГО обед:</b>                      | <b>764</b>  | <b>27,87</b>     | <b>21,66</b> | <b>110,40</b> | <b>749,34</b>                 |              | <b>0,48</b> | <b>14,03</b> | <b>6,09</b>  | <b>197,51</b>        | <b>69,46</b>  | <b>455,39</b> | <b>7,89</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   |             |                  |              |               |                               |              |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Чай с сахаром                           | 200/15      | 0,2              | 0,1          | 16,20         | 64,80                         | №376 2017г.  | 0           | 0            | 0            | 4,32                 | 5,4           | 8,64          | 1,08         |
| 2              | Печенье                                 | 30          | 2,01             | 2,27         | 21,61         | 114,90                        |              | 0,05        | 0            | 12           | 8,34                 | 5,93          | 22,49         | 0,43         |
|                | <b>Итого полдник</b>                    | <b>245</b>  | <b>2,21</b>      | <b>2,37</b>  | <b>37,81</b>  | <b>179,70</b>                 |              | <b>0,05</b> | <b>0</b>     | <b>12</b>    | <b>12,66</b>         | <b>11,33</b>  | <b>31,13</b>  | <b>1,51</b>  |
|                | <b>ИТОГО среда:</b>                     | <b>1559</b> | <b>52,88</b>     | <b>48,73</b> | <b>275,01</b> | <b>1757,22</b>                |              | <b>3,54</b> | <b>17,65</b> | <b>73,23</b> | <b>264,66</b>        | <b>275,61</b> | <b>715</b>    | <b>13,72</b> |

| № п/п          | наименование блюда                                  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг         | Fe, мг      |
| 1              | 2   | 3           | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8             | 9           | 10           | 11            | 13                   | 14            | 15            | 16          |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b> |   |             |                  |              |               |                               |               |             |              |               |                      |               |               |             |
| <b>Завтрак</b> |   |             |                  |              |               |                               |               |             |              |               |                      |               |               |             |
| 1              | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным | 150/60      | 20,85            | 17,28        | 36,18         | 333,00                        | №224 2017 г.  | 0,07        | 4,12         | 1,95          | 40,87                | 72,82         | 107,48        | 0,9         |
| 2              | Какао с молоком                                     | 200         | 3,78             | 0,67         | 26            | 125,00                        | №382 2017 г.  | 0,04        | 1            | 0,01          | 14                   | 121           | 90            | 0           |
| 3              | Хлеб пшеничный                                      | 40          | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                         |               | 0,1         | 0            | 0             | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2         |
| 4              | Сыр Российский                                      | 30          | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 107,49                        | №15 2015г.    | 0,1         | 0            | 0,05          | 5,5                  | 132           | 75            | 0,15        |
| 5              | Печенье   | 30          | 2,01             | 2,27         | 21,61         | 114,90                        |               | 0,05        | 0            | 12            | 8,34                 | 5,93          | 22,49         | 0,43        |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                               | <b>510</b>  | <b>36,76</b>     | <b>29,47</b> | <b>103,11</b> | <b>773,91</b>                 |               | <b>0,36</b> | <b>5,12</b>  | <b>14,01</b>  | <b>84,91</b>         | <b>338,15</b> | <b>335,47</b> | <b>2,68</b> |
| <b>Обед</b>    |   |             |                  |              |               |                               |               |             |              |               |                      |               |               |             |
| 1              | Овощи натуральные свежие или соленые                | 60          | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г.  | 0           | 6            | 6             | 8,4                  | 13,8          | 25,2          | 0,6         |
| 2              | Щи из свежей капусты                                | 200         | 1,44             | 4            | 5,52          | 64,48                         | № 87 2017 г.  | 0           | 26,72        | 0,16          | 15,44                | 41,2          | 28,96         | 0,72        |
| 3              | Тефтели мясные с соусом                             | 90/40       | 9,25             | 10,34        | 12,11         | 178,45                        | № 278 2017 г. | 0,06        | 0,85         | 40,09         | 21,66                | 33,03         | 104,44        | 1,03        |
| 4              | Макаронные изделия отварные                         | 150/5       | 5,6              | 0,69         | 35,91         | 172,22                        | №309 2015г.   | 0,09        | 0            | 0             | 8,78                 | 15,67         | 46,93         | 1,11        |
| 5              | Компот из сухофруктов                               | 200         | 0                | 0            | 19,40         | 77,40                         | № 349 2015г.  | 0           | 0            | 0             | 2                    | 9,4           | 0             | 0           |
| 6              | Хлеб ржаной   | 30          | 2                | 0,3          | 12,70         | 61,20                         |               | 0,1         | 0            | 0             | 5,7                  | 5,4           | 26,1          | 1,2         |
| 7              | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,67             | 0,2          | 19,07         | 84,47                         |               | 0,07        | 0            | 0             | 10,8                 | 4,27          | 27            | 0,8         |
|                | <b>Итого обед:</b>                                  | <b>795</b>  | <b>20,46</b>     | <b>15,63</b> | <b>106,21</b> | <b>646,32</b>                 |               | <b>0,32</b> | <b>33,57</b> | <b>46,25</b>  | <b>72,78</b>         | <b>122,77</b> | <b>258,63</b> | <b>5,46</b> |
| <b>Полдник</b> |   |             |                  |              |               |                               |               |             |              |               |                      |               |               |             |
| 1              | Молоко кипяченое                                    | 200         | 5,8              | 5            | 9,60          | 107,00                        | №385 2017 г.  | 0,08        | 2,6          | 40            | 28                   | 240           | 180           | 0,2         |
| 2              | Пряник  | 25          | 1,63             | 2,05         | 17,08         | 94,50                         |               | 0,02        | 0            | 14            | 5,15                 | 4,28          | 15,17         | 0,31        |
|                | <b>Итого полдник</b>                                | <b>225</b>  | <b>7,43</b>      | <b>7,05</b>  | <b>26,68</b>  | <b>201,50</b>                 |               | <b>0,1</b>  | <b>2,6</b>   | <b>54</b>     | <b>33,15</b>         | <b>244,28</b> | <b>195,17</b> | <b>0,51</b> |
|                | <b>Итого четверг:</b>                               | <b>1530</b> | <b>64,65</b>     | <b>52,15</b> | <b>236,00</b> | <b>1621,73</b>                |               | <b>0,78</b> | <b>41,29</b> | <b>114,21</b> | <b>191,04</b>        | <b>570,6</b>  | <b>740,37</b> | <b>9,7</b>  |

| № п/п          | наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры         | Витамины    |              |              | Минеральные вещества |               |                |              |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|
|                |  |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |                     | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг          | Fe, мг       |
| 1              | 2  | 3           | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8                   | 9           | 10           | 11           | 13                   | 14            | 15             | 16           |
| <b>ПЯТНИЦА</b> |  |             |                  |              |               |                               |                     |             |              |              |                      |               |                |              |
| <b>Завтрак</b> |  |             |                  |              |               |                               |                     |             |              |              |                      |               |                |              |
| 1              | Овощи натуральные свежие или соленые     | 60          | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г.        | 0           | 6            | 6            | 8,4                  | 13,8          | 25,2           | 0,6          |
| 2              | Котлета рыбная с соусом сметано-томатным | 100/20      | 13,38            | 4,38         | 9,38          | 130,38                        | №234 2017г.         | 0           | 2,01         | 0,09         | 14,75                | 5,23          | 70,84          | 0,61         |
| 3              | Пюре картофельное                        | 150         | 3,08             | 2,33         | 19,13         | 109,73                        | №312 2017г.         | 0,11        | 17,33        | 0,06         | 21,78                | 1,33          | 57,06          | 0,89         |
| 4              | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7    | 0,53             | 0            | 9,87          | 41,60                         | №377 2015 г.        | 0           | 2,8          | 0            | 3                    | 12,8          | 1,5            | 0,1          |
| 5              | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                         |                     | 0,1         | 0            | 0            | 16,2                 | 6,4           | 40,5           | 1,2          |
| 6              | Масло сливочное                          | 10          | 0,1              | 7,2          | 0,13          | 65,72                         |                     | 0,1         | 0            | 0            | 5,7                  | 5,4           | 26,1           | 1,2          |
|                | <b>ИТОГО завтрак:</b>                    | <b>602</b>  | <b>20,75</b>     | <b>14,41</b> | <b>59,33</b>  | <b>449,05</b>                 |                     | <b>0,31</b> | <b>28,14</b> | <b>6,15</b>  | <b>69,83</b>         | <b>44,96</b>  | <b>221,2</b>   | <b>4,6</b>   |
| <b>Обед</b>    |  |             |                  |              |               |                               |                     |             |              |              |                      |               |                |              |
| 1              | Овощи натуральные свежие или соленые     | 60          | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г.        | 0           | 6            | 6            | 8,4                  | 13,8          | 25,2           | 0,6          |
| 2              | Суп с макаронами                         | 200         | 1,92             | 4,08         | 10,40         | 93,60                         | №111 2017 г.        | 0,04        | 0,76         | 0            | 12,18                | 17,6          | 43,2           | 0,58         |
| 3              | Печень по строгановски                   | 90/40       | 23,23            | 16,64        | 10,23         | 282,53                        | №255 2017 г.        | 0,33        | 22,53        | 9,67         | 26                   | 24,27         | 400,4          | 8,67         |
| 4              | Каша гречневая рассыпчатая               | 150/10      | 23,58            | 30,17        | 247,25        | 1351,00                       | №171 2017 г.        | 0,2         | 0            | 0,2          | 170,52               | 72,14         | 511,55         | 3,93         |
| 5              | Кисель из сока                           | 200         | 0,31             | 0            | 39,40         | 160,00                        | №359 2017 г.        | 0,01        | 2,4          | 0            | 7,26                 | 22,46         | 18,5           | 0,19         |
| 6              | Хлеб ржаной                              | 30          | 2                | 0,3          | 12,70         | 61,20                         |                     | 0,1         | 0            | 0            | 5,7                  | 5,4           | 26,1           | 1,2          |
| 7              | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,67             | 0,2          | 19,07         | 84,47                         |                     | 0,07        | 0            | 0            | 10,8                 | 4,27          | 27             | 0,8          |
|                | <b>ИТОГО обед:</b>                       | <b>800</b>  | <b>53,21</b>     | <b>51,49</b> | <b>340,55</b> | <b>2040,90</b>                |                     | <b>0,75</b> | <b>31,69</b> | <b>15,87</b> | <b>240,86</b>        | <b>159,94</b> | <b>1051,95</b> | <b>15,97</b> |
| <b>Полдник</b> |  |             |                  |              |               |                               |                     |             |              |              |                      |               |                |              |
| 1              | Кисель из сока                           | 200         | 0,31             | 0            | 39,40         | 160,00                        | №359 2017 г.        | 0,01        | 2,4          | 0            | 7,26                 | 22,46         | 18,5           | 0,19         |
| 2              | <b>Ватрушка</b>                          | <b>75</b>   | <b>9,22</b>      | <b>5,48</b>  | <b>29,18</b>  | <b>202,00</b>                 | <b>№410 2017 г.</b> | <b>0,08</b> | <b>0,04</b>  | <b>34</b>    | <b>21,6</b>          | <b>50,8</b>   | <b>90,2</b>    | <b>0,9</b>   |
|                | <b>Итого полдник</b>                     | <b>275</b>  | <b>9,53</b>      | <b>5,48</b>  | <b>68,58</b>  | <b>362,00</b>                 |                     | <b>0,09</b> | <b>2,44</b>  | <b>34</b>    | <b>28,86</b>         | <b>73,26</b>  | <b>108,7</b>   | <b>1,09</b>  |
|                | <b>ИТОГО пятница:</b>                    | <b>1677</b> | <b>83,49</b>     | <b>71,38</b> | <b>468,46</b> | <b>2851,95</b>                |                     | <b>1,15</b> | <b>62,27</b> | <b>56,02</b> | <b>339,55</b>        | <b>278,16</b> | <b>1381,85</b> | <b>21,66</b> |

**ИТОГО ПО МЕНЮ за 1 неделю**

| Итого                | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |
|----------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|
|                      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг  | Mg, мг               | Ca, мг   | P, мг    | Fe, мг |
| Итого за весь период | 306,0            | 283,6   | 1 397,4     | 9 984,9                       | 7,27     | 269,82 | 374,42 | 1 237,85             | 2 078,24 | 4 528,59 | 73,66  |
| Среднее значение     | 61,2             | 56,7    | 349,3       | 1 997,0                       | 1,45     | 53,96  | 74,88  | 247,57               | 415,65   | 905,72   | 14,73  |

| 2 неделя           |  |             |                  |              |               |                               |              |             |              |               |                      |               |               |              |
|--------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| № п/п              | наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |              |
|                    |  |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг         | Fe, мг       |
| 1                  | 2  | 3           | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9           | 10           | 11            | 13                   | 14            | 15            | 16           |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |  |             |                  |              |               |                               |              |             |              |               |                      |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |  |             |                  |              |               |                               |              |             |              |               |                      |               |               |              |
| 1                  | Сыр Российский                           | 30          | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 107,49                        | №15 2015г.   | 0,1         | 0            | 0,05          | 5,5                  | 132           | 75            | 0,15         |
| 2                  | Масло сливочное                          | 10          | 0,1              | 7,2          | 0,13          | 65,72                         | №14 2017 г.  | 0           | 0            | 40            | 0                    | 2,4           | 3             | 0,02         |
| 3                  | Каша пшеничная молочная с сахаром        | 200         | 7,3              | 4,3          | 38,27         | 220,98                        | №174 2017 г. | 0,11        | 1,06         | 0,04          | 35,12                | 111,75        | 173,48        | 2,13         |
| 5                  | Чай с сахаром                            | 200/15      | 0,53             | 0            | 9,47          | 40,00                         | №376 2017г.  | 0           | 0            | 0             | 4,32                 | 5,4           | 8,64          | 1,08         |
| 6                  | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                         |              | 0,1         | 0            | 0             | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2          |
| 8                  | Яблоко калиброванное                     | 200         | 0,8              | 0,8          | 19,6          | 94,00                         | №338 2017 г. | 0,06        | 20           | 0             | 18                   | 32            | 22            | 4,4          |
|                    | <b>ИТОГО завтрак:</b>                    | <b>695</b>  | <b>18,85</b>     | <b>21,55</b> | <b>86,79</b>  | <b>621,71</b>                 |              | <b>0,77</b> | <b>21,06</b> | <b>140,09</b> | <b>89,64</b>         | <b>317,35</b> | <b>425,54</b> | <b>11,18</b> |
| <b>Обед</b>        |  |             |                  |              |               |                               |              |             |              |               |                      |               |               |              |
| 1                  | Овощи натуральные свежие (огурец)        | 60          | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г. | 0           | 6            | 6             | 8,4                  | 13,8          | 25,2          | 0,6          |
| 2                  | Суп из овощей                            | 200         | 2,4              | 3,36         | 8,16          | 72,80                         | №99 2017 г.  | 0,06        | 8,8          | 0,18          | 17,6                 | 24            | 42,4          | 0,64         |
| 3                  | Тефтели мясные с соусом сметано томатным | 90/40       | 11,53            | 11,61        | 10,31         | 192,14                        | №278 2017 г. | 0           | 1,73         | 0             | 15,86                | 6,76          | 70,2          | 1,82         |
| 4                  | Рис припущенный                          | 150         | 3,67             | 4,67         | 38,58         | 211,17                        | №305 2017 г. | 0,08        | 0            | 0             | 27,92                | 8,83          | 80,92         | 0,5          |
| 5                  | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0                | 0            | 19,40         | 77,40                         | №349 2015г.  | 0           | 0            | 0             | 2                    | 9,4           | 0             | 0            |
| 6                  | Хлеб ржаной                              | 30          | 2                | 0,3          | 12,70         | 61,20                         |              | 0,1         | 0            | 0             | 5,7                  | 5,4           | 26,1          | 1,2          |
| 7                  | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,67             | 0,2          | 19,07         | 84,47                         |              | 0,07        | 0            | 0             | 10,8                 | 4,27          | 27            | 0,8          |
|                    | <b>ИТОГО обед:</b>                       | <b>790</b>  | <b>21,78</b>     | <b>20,24</b> | <b>109,72</b> | <b>707,28</b>                 |              | <b>0,31</b> | <b>16,53</b> | <b>6,18</b>   | <b>88,28</b>         | <b>72,46</b>  | <b>271,82</b> | <b>5,56</b>  |
| <b>Полдник</b>     |  |             |                  |              |               |                               |              |             |              |               |                      |               |               |              |
| 1                  | Сок фруктовый                            | 200         | 1                | 0            | 20,20         | 84,80                         | №389 2017г.  | 0,02        | 4            | 0             | 8                    | 14            | 14            | 2,8          |
| 2                  | Печенье                                  | 30          | 2,01             | 2,27         | 21,61         | 114,90                        |              | 0,05        | 0            | 12            | 8,34                 | 5,93          | 22,49         | 0,43         |
|                    | <b>Итого полдник</b>                     | <b>230</b>  | <b>3,01</b>      | <b>2,27</b>  | <b>41,81</b>  | <b>199,70</b>                 |              | <b>0,07</b> | <b>4</b>     | <b>12</b>     | <b>16,34</b>         | <b>19,93</b>  | <b>26,49</b>  | <b>3,23</b>  |
|                    | <b>ИТОГО понедельник:</b>                | <b>1725</b> | <b>43,64</b>     | <b>44,06</b> | <b>282,38</b> | <b>1528,69</b>                |              | <b>1,15</b> | <b>41,59</b> | <b>158,27</b> | <b>194,26</b>        | <b>409,74</b> | <b>723,79</b> | <b>19,97</b> |

| №<br>п/п       | наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры   | Витамины    |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                   |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                     |               | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг         | Fe, мг       |
| 1              | 2                                 | 3           | 4                | 5            | 6             | 7                                   | 8             | 9           | 10           | 11           | 13                   | 14            | 15            | 16           |
| <b>ВТОРНИК</b> |                                   |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |              |                      |               |               |              |
| <b>Завтрак</b> |                                   |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Котлета особая                    | 100         | 15               | 13,6         | 14,00         | 288,00                              | №269 2017 г.  | 0,06        | 0,01         | 7,56         | 10,97                | 8,23          | 57,53         | 0,85         |
| 2              | Каша пшеничная рассыпчатая        | 150/10      | 6,31             | 1,44         | 35,72         | 185,50                              | №171 2017 г.  | 0,09        | 0            | 0,02         | 24,61                | 19,69         | 105,82        | 1,64         |
| 3              | Чай с сахаром и лимоном           | 200/15/7    | 0,53             | 0            | 9,87          | 41,60                               | №377 2015 г.  | 0           | 2,8          | 0            | 3                    | 12,8          | 1,5           | 0,1          |
| 4              | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                               |               | 0,1         | 0            | 0            | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2          |
| 5              | Вафля                             | 60          | 3,9              | 15,24        | 36,69         | 297,00                              |               | 0           | 0            | 0            | 0                    | 0             | 0             | 0            |
|                | <b>ИТОГО завтрак:</b>             | <b>582</b>  | <b>28,9</b>      | <b>30,68</b> | <b>115,60</b> | <b>905,62</b>                       |               | <b>0,25</b> | <b>2,81</b>  | <b>7,58</b>  | <b>54,78</b>         | <b>47,12</b>  | <b>231,43</b> | <b>3,79</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60          | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                                | № 71 2015 г.  | 0           | 6            | 6            | 8,4                  | 13,8          | 25,2          | 0,6          |
| 2              | Рассольник ленинградский          | 200         | 1,84             | 4,24         | 13,12         | 97,92                               | №96 2017 г.   | 0,08        | 13,44        | 0,16         | 22,24                | 22,4          | 57,44         | 0,96         |
| 3              | Рыба припущенная                  | 90          | 12,42            | 9,72         | 10,44         | 177,66                              | №227 2017 г.  | 0,09        | 0,9          | 0,09         | 31,05                | 5,58          | 181,53        | 1,17         |
| 4              | Рагу из овощей                    | 150         | 3,25             | 11,58        | 12,08         | 166,75                              | №143 2017 г.  | 0,07        | 10,35        | 0,34         | 24,15                | 41,4          | 58,65         | 1,15         |
| 5              | Кисель из сока                    | 200         | 0,31             | 0            | 39,40         | 160,00                              | №359 2017 г.  | 0,01        | 2,4          | 0            | 7,26                 | 22,46         | 18,5          | 0,19         |
| 6              | Хлеб ржаной                       | 30          | 2                | 0,3          | 12,70         | 61,20                               |               | 0,1         | 0            | 0            | 5,7                  | 5,4           | 26,1          | 1,2          |
| 7              | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,67             | 0,2          | 19,07         | 84,47                               |               | 0,07        | 0            | 0            | 10,8                 | 4,27          | 27            | 0,8          |
|                | <b>ИТОГО обед:</b>                | <b>750</b>  | <b>21,99</b>     | <b>26,14</b> | <b>108,31</b> | <b>756,10</b>                       |               | <b>0,42</b> | <b>33,09</b> | <b>6,59</b>  | <b>109,6</b>         | <b>115,31</b> | <b>394,42</b> | <b>6,07</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                   |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Кефир                             | 200         | 5,8              | 5            | 8,00          | 100,00                              | №386 2017 г.  | 0,08        | 1,4          | 40           | 28                   | 240           | 180           | 0,2          |
| 2              | Крендель сахарный                 | 60          | 4,25             | 7,88         | 33,44         | 222,00                              | № 415 2017 г. | 0,07        | 0            | 10,8         | 14,64                | 11,64         | 45            | 0,77         |
|                | <b>Итого полдник</b>              | <b>260</b>  | <b>10,05</b>     | <b>12,88</b> | <b>41,44</b>  | <b>322,00</b>                       |               | <b>0,15</b> | <b>1,4</b>   | <b>50,8</b>  | <b>42,64</b>         | <b>251,64</b> | <b>225</b>    | <b>0,97</b>  |
|                | <b>ИТОГО вторник:</b>             | <b>1592</b> | <b>60,94</b>     | <b>69,7</b>  | <b>265,35</b> | <b>1983,72</b>                      |               | <b>0,92</b> | <b>37,3</b>  | <b>64,97</b> | <b>212,72</b>        | <b>419,47</b> | <b>850,8</b>  | <b>12,03</b> |

| № п/п          | наименование блюда                           | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Витамины    |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг         | Fe, мг       |
| 1              | 2  | 3             | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8             | 9           | 10           | 11           | 13                   | 14            | 15            | 16           |
| <b>СРЕДА</b>   |  |               |                  |              |               |                               |               |             |              |              |                      |               |               |              |
| <b>Завтрак</b> |  |               |                  |              |               |                               |               |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Сыр Российский                               | 30            | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 107,49                        | №15 2015г.    | 0,1         | 0            | 0,05         | 5,5                  | 132           | 75            | 0,15         |
| 2              | Каша овсяная молочная с маслом и сахаром     | 200/10/10     | 7,2              | 10,7         | 26,8          | 231,30                        | № 174 2017 г. | 0,14        | 1,42         | 0,06         | 58,18                | 166,02        | 207,17        | 2,84         |
| 3              | Кофейный напиток с молоком                   | 200           | 3,6              | 2,67         | 29,20         | 155,20                        | №379 2017 г.  | 0           | 1,3          | 0            | 18,7                 | 62,1          | 53,5          | 0,3          |
| 4              | Хлеб пшеничный                               | 40            | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                         |               | 0,1         | 0            | 0            | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2          |
| 5              | Яблоко калиброванное                         | 200           | 0,8              | 0,8          | 19,6          | 94,00                         | №338 2017 г.  | 0,06        | 20           | 0            | 18                   | 32            | 22            | 4,4          |
|                | <b>ИТОГО завтрак:</b>                        | <b>690</b>    | <b>21,72</b>     | <b>23,42</b> | <b>94,92</b>  | <b>681,51</b>                 |               | <b>0,5</b>  | <b>22,72</b> | <b>0,11</b>  | <b>122,28</b>        | <b>403,92</b> | <b>424,3</b>  | <b>10,09</b> |
| <b>Обед</b>    |  |               |                  |              |               |                               |               |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Овощи натуральные свежие (огурец)            | 60            | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г.  | 0           | 6            | 6            | 8,4                  | 13,8          | 25,2          | 0,6          |
| 2              | суп картофельный с рисом                     | 200           | 1,92             | 2,24         | 16,40         | 94,08                         | №101 2017 г.  | 0,08        | 13,2         | 0,16         | 23,92                | 26,88         | 57,44         | 0,96         |
| 3              | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 90/4          | 14,14            | 17,55        | 11,37         | 258,72                        | №294 2017 г.  | 0,09        | 1,34         | 0,09         | 26,77                | 27,57         | 157,65        | 1,97         |
| 4              | Макароны отварные с маслом                   | 150/7,5       | 5,69             | 0,7          | 36,49         | 175,00                        | №203 2017 г.  | 0,09        | 0            | 0            | 8,92                 | 14,33         | 47,69         | 1,14         |
| 5              | Компот из смеси сухофруктов                  | 200           | 0                | 0            | 19,40         | 77,40                         | №349 2015г.   | 0           | 0            | 0            | 2                    | 9,4           | 0             | 0            |
| 6              | Хлеб ржаной                                  | 30            | 2                | 0,3          | 12,70         | 61,20                         |               | 0,1         | 0            | 0            | 5,7                  | 5,4           | 26,1          | 1,2          |
| 7              | Хлеб пшеничный                               | 20            | 1,67             | 0,2          | 19,07         | 84,47                         |               | 0,07        | 0            | 0            | 10,8                 | 4,27          | 27            | 0,8          |
|                | <b>ИТОГО обед:</b>                           | <b>761,5</b>  | <b>25,92</b>     | <b>21,09</b> | <b>116,93</b> | <b>758,97</b>                 |               | <b>0,43</b> | <b>20,54</b> | <b>6,25</b>  | <b>86,51</b>         | <b>101,65</b> | <b>341,13</b> | <b>6,67</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |               |                  |              |               |                               |               |             |              |              |                      |               |               |              |
| 1              | Чай с сахаром                                | 200/15        | 0,2              | 0,1          | 16,20         | 64,80                         | №376 2017г.   | 0           | 0            | 0            | 4,32                 | 5,4           | 8,64          | 1,08         |
| 2              | <b>Печенье</b>                               | <b>30</b>     | <b>2,01</b>      | <b>2,27</b>  | <b>21,61</b>  | <b>114,90</b>                 |               | <b>0,05</b> | <b>0</b>     | <b>12</b>    | <b>8,34</b>          | <b>5,93</b>   | <b>22,49</b>  | <b>0,43</b>  |
|                | <b>Итого полдник</b>                         | <b>245</b>    | <b>2,21</b>      | <b>2,37</b>  | <b>37,81</b>  | <b>179,70</b>                 |               | <b>0,05</b> | <b>0</b>     | <b>12</b>    | <b>12,66</b>         | <b>11,33</b>  | <b>31,13</b>  | <b>1,52</b>  |
|                | <b>ИТОГО среда:</b>                          | <b>1696,5</b> | <b>49,85</b>     | <b>46,88</b> | <b>249,66</b> | <b>1620,18</b>                |               | <b>0,98</b> | <b>43,26</b> | <b>18,36</b> | <b>221,45</b>        | <b>516,9</b>  | <b>796,53</b> | <b>18,28</b> |



| №<br>п/п              | наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры   | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |              |
|-----------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                       |  |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                     |               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг         | Fe, мг       |
| 1                     | 2  | 3           | 4                | 5            | 6             | 7                                   | 8             | 9           | 10           | 11            | 13                   | 14            | 15            | 16           |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>        |  |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |               |                      |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        |  |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |               |                      |               |               |              |
| 1                     | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/60      | 20,85            | 17,28        | 36,18         | 333,00                              | № 188 2017 г. | 0           | 0,22         | 0             | 29,02                | 23,1          | 117,83        | 0,97         |
| 2                     | Какао с молоком                          | 200         | 3,78             | 0,67         | 26            | 125,00                              | №382 2017 г.  | 0,04        | 1            | 0,01          | 14                   | 121           | 90            | 0            |
| 3                     | Масло сливочное                          | 10          | 0,1              | 7,2          | 0,13          | 65,72                               | №14 2017 г.   | 0           | 0            | 40            | 0                    | 2,4           | 3             | 0,02         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 93,52                               |               | 0,1         | 0            | 0             | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2          |
| 5                     | Зефир                                    | 50          | 0,4              | 0,05         | 39,90         | 163,00                              |               | 0           | 0            | 0             | 0,75                 | 1,25          | 0,5           | 3,9          |
| <b>ИТОГО завтрак:</b> |  | <b>510</b>  | <b>28,29</b>     | <b>25,6</b>  | <b>121,30</b> | <b>780,24</b>                       |               | <b>0,14</b> | <b>1,22</b>  | <b>40,01</b>  | <b>59,97</b>         | <b>154,15</b> | <b>251,8</b>  | <b>6,09</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |               |                      |               |               |              |
| 1                     | Овощи натуральные свежие (огурец)        | 60          | 0,5              | 0,1          | 1,50          | 8,10                                | № 71 2015 г.  | 0           | 6            | 6             | 8,4                  | 13,8          | 25,2          | 0,6          |
| 2                     | Борщ с капустой и картофелем             | 200         | 1,44             | 3,94         | 8,75          | 830,04                              | №82 2015г.    | 0,05        | 8,48         | 0             | 20,88                | 39,76         | 43,68         | 0,96         |
| 3                     | Птица тушеная в соусе совами             | 90/200      | 7,78             | 5,95         | 5,88          | 108,29                              | №292 2017 г.  | 0,05        | 9,14         | 0,18          | 15,23                | 19,58         | 78,74         | 0,87         |
| 4                     | Хлеб ржаной                              | 30          | 2                | 0,3          | 12,70         | 61,20                               |               | 0,1         | 0            | 0             | 5,7                  | 5,4           | 26,1          | 1,2          |
| 5                     | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,67             | 0,2          | 19,07         | 84,47                               |               | 0,07        | 0            | 0             | 10,8                 | 4,27          | 27            | 0,8          |
| 6                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0                | 0            | 19,40         | 77,40                               | №349 2015г.   | 0           | 0            | 0             | 2                    | 9,4           | 0             | 0            |
| 7                     |  |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |               |                      |               |               |              |
| <b>ИТОГО обед:</b>    |  | <b>800</b>  | <b>13,39</b>     | <b>10,49</b> | <b>67,30</b>  | <b>1169,50</b>                      |               | <b>0,27</b> | <b>23,62</b> | <b>6,18</b>   | <b>63,01</b>         | <b>92,21</b>  | <b>200,72</b> | <b>4,43</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |             |                  |              |               |                                     |               |             |              |               |                      |               |               |              |
| 1                     | Молоко кипяченое                         | 200         | 5,8              | 5            | 9,60          | 107,00                              | №385 2017 г.  | 0,08        | 2,6          | 40            | 28                   | 240           | 180           | 0,2          |
| 2                     | Пряник                                   | 25          | 1,63             | 2,05         | 17,08         | 94,50                               |               | 0,02        | 0            | 14            | 5,15                 | 4,28          | 15,17         | 0,31         |
| <b>Итого полдник</b>  |  | <b>225</b>  | <b>7,43</b>      | <b>7,05</b>  | <b>26,68</b>  | <b>201,50</b>                       |               | <b>0,1</b>  | <b>2,6</b>   | <b>54</b>     | <b>33,15</b>         | <b>244,28</b> | <b>195,17</b> | <b>0,51</b>  |
| <b>ИТОГО четверг:</b> |  | <b>1535</b> | <b>49,11</b>     | <b>43,14</b> | <b>215,28</b> | <b>2151,24</b>                      |               | <b>0,51</b> | <b>82,34</b> | <b>100,19</b> | <b>156,13</b>        | <b>490,64</b> | <b>647,7</b>  | <b>11,03</b> |

| № п/п                            | наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |                               |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Витамины             |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                  |   |             | Белки, г         | Жиры, г                       | Углеводы, г   |                               |               | В1, мг               | С, мг        | А, мг        | Mg, мг               | Ca, мг        | P, мг         | Fe, мг       |
| 1                                | 2   | 3           | 4                | 5                             | 6             | 7                             | 8             | 9                    | 10           | 11           | 13                   | 14            | 15            | 16           |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                   |   |             |                  |                               |               |                               |               |                      |              |              |                      |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                   |   |             |                  |                               |               |                               |               |                      |              |              |                      |               |               |              |
| 1                                | Свекла тушенная в соусе                               | 60/20       | 3,84             | 2,12                          | 11,58         | 73,56                         | №140 2017 г.  | 0                    | 7,73         | 0            | 17,33                | 26,95         | 34,67         | 1,07         |
| 2                                | Биточки рыбные с соусом сметанно                      | 100/30      | 13,38            | 4,38                          | 9,38          | 130,38                        | №234 2017 г.  | 0                    | 2,29         | 0,11         | 16,85                | 5,97          | 80,96         | 0,69         |
| 3                                | Картофель отварной                                    | 150         | 2,92             | 4,67                          | 23,67         | 148,33                        | №310 2017 г.  | 0,17                 | 30           | 0            | 34,5                 | 14,67         | 87,42         | 1,5          |
| 4                                | Чай с сахаром и лимоном                               | 200/15/7    | 0,53             | 0                             | 9,87          | 41,60                         | №377 2015 г.  | 0                    | 2,8          | 0            | 3                    | 12,8          | 1,5           | 0,1          |
| 5                                | Хлеб пшеничный  | 40          | 3,16             | 0,4                           | 19,32         | 93,52                         |               | 0,1                  | 0            | 0            | 16,2                 | 6,4           | 40,5          | 1,2          |
| 6                                | Масло сливочное                                       | 10          | 0,1              | 7,2                           | 0,13          | 65,72                         | №14 2017 г.   | 0                    | 0            | 40           | 0                    | 2,4           | 3             | 0,02         |
|                                  | <b>ИТОГО завтрак:</b>                                 | <b>632</b>  | <b>23,93</b>     | <b>18,77</b>                  | <b>73,95</b>  | <b>553,11</b>                 |               | <b>0,37</b>          | <b>42,82</b> | <b>0,11</b>  | <b>93,58</b>         | <b>72,19</b>  | <b>271,15</b> | <b>5,76</b>  |
| <b>Обед</b>                      |   |             |                  |                               |               |                               |               |                      |              |              |                      |               |               |              |
| 1                                | Овощи натуральные свежие (огурец)                     | 60          | 0,5              | 0,1                           | 1,50          | 8,10                          | № 71 2015 г.  | 0                    | 6            | 6            | 8,4                  | 13,8          | 25,2          | 0,6          |
| 2                                | Щи из свежей капусты                                  | 200         | 1,44             | 4                             | 5,52          | 64,48                         | № 87 2017 г.  | 0                    | 26,72        | 0,16         | 15,44                | 41,2          | 28,96         | 0,72         |
| 3                                | Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно томатным | 90/40       | 14,73            | 19,07                         | 12,65         | 280,11                        | №274 2017 г.  | 0                    | 7,11         | 0            | 32,15                | 12,22         | 128,01        | 3,03         |
| 4                                | Рис отварной  | 150         | 3,54             | 7,29                          | 36,83         | 226,88                        | № 171 2017 г. | 37,5                 | 0            | 37,5         | 26,15                | 15,98         | 77,23         | 0,55         |
| 5                                | Компот из смеси сухофруктов                           | 200         | 0                | 0                             | 19,40         | 77,40                         | №349 2015г.   | 0                    | 0            | 0            | 2                    | 9,4           | 0             | 0            |
| 6                                | Хлеб ржаной   | 30          | 2                | 0,3                           | 12,70         | 61,20                         |               | 0,1                  | 0            | 0            | 5,7                  | 5,4           | 26,1          | 1,2          |
| 7                                | Хлеб пшеничный  | 20          | 1,67             | 0,2                           | 19,07         | 84,47                         |               | 0,07                 | 0            | 0            | 10,8                 | 4,27          | 27            | 0,8          |
|                                  | <b>ИТОГО обед:</b>                                    | <b>790</b>  | <b>23,88</b>     | <b>30,96</b>                  | <b>105,67</b> | <b>794,54</b>                 |               | <b>37,67</b>         | <b>39,83</b> | <b>43,66</b> | <b>100,64</b>        | <b>102,27</b> | <b>312,49</b> | <b>6,9</b>   |
| <b>Полдник</b>                   |   |             |                  |                               |               |                               |               |                      |              |              |                      |               |               |              |
| 1                                | Сок фруктовый   | 200         | 1                | 0                             | 20,20         | 84,80                         | №389 2017г.   | 0,02                 | 4            | 0            | 8                    | 14            | 14            | 2,8          |
| 2                                | Вафля   | 25          | 2                | 3,5                           | 8,25          | 72,75                         |               | 0                    | 0,1          | 0            | 4,75                 | 63,75         | 0             | 0,58         |
|                                  | <b>Итого полдник</b>                                  | <b>225</b>  | <b>3</b>         | <b>3,5</b>                    | <b>28,45</b>  | <b>157,55</b>                 |               | <b>0,02</b>          | <b>4,1</b>   | <b>0</b>     | <b>12,75</b>         | <b>77,75</b>  | <b>14</b>     | <b>3,38</b>  |
|                                  | <b>ИТОГО пятница:</b>                                 | <b>1647</b> | <b>41,17</b>     | <b>50,81</b>                  | <b>208,07</b> | <b>1505,20</b>                |               | <b>38,06</b>         | <b>86,75</b> | <b>43,77</b> | <b>206,97</b>        | <b>252,21</b> | <b>597,7</b>  | <b>16,04</b> |
| <b>ИТОГО ПО МЕНЮ за 2 неделю</b> |   |             |                  |                               |               |                               |               |                      |              |              |                      |               |               |              |
| Итого                            | Пищевые вещества                                      |             |                  | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |                               |               | Минеральные вещества |              |              |                      |               |               |              |
|                                  | Белки, г  | Жиры, г     | Углеводы         |                               | В1, мг        | С, мг                         | А, мг         | Mg, мг               | Ca, мг       | P, мг        | Fe, мг               |               |               |              |
| Итого за весь                    | 217,2   | 254,6       | 1 220,7          | 8 789,0                       | 41,62         | 291,24                        | 385,56        | 991,53               | 2 088,96     | 3 616,52     | 77,35                |               |               |              |
| Среднее значение                 | 43,4  | 50,9        | 244,1            | 1 757,8                       | 8,32          | 58,25                         | 77,11         | 198,31               | 417,79       | 723,30       | 15,47                |               |               |              |