**Примерное меню Дети**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник - 1 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 120 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,841 | 4,835 | 22,122 | 156,298 | 0,084 | 1,625 | 38,060 | 0,320 | 161,640 | 132,000 | 21,140 | 0,515 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560,000*** | ***18,521*** | ***38,156*** | ***65,161*** | ***678,030*** | ***0,210*** | ***2,093*** | ***179,460*** | ***1,647*** | ***489,010*** | ***247,580*** | ***37,480*** | ***2,323*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,46 | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 |  | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 250/15 | 6,952 | 9,672 | 14,572 | 173,850 | 0,056 | 19,416 | 244,000 | 2,521 | 51,580 | 96,310 | 29,700 | 1,840 |
| 265 | Плов из мяса (говядина) | 240 | 19,809 | 21,919 | 44,747 | 455,495 | 0,073 | 4,800 | 420,000 | 3,988 | 21,840 | 167,440 | 29,520 | 2,463 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Обед*** | | ***885,000*** | ***36,949*** | ***38,379*** | ***135,965*** | ***1042,335*** | ***0,364*** | ***31,116*** | ***666,500*** | ***10,199*** | ***137,240*** | ***458,870*** | ***125,900*** | ***8,982*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 3,750 | 1,250 | 52,500 | 240,000 | 0,100 | 25,000 |  | 1,000 | 20,000 | 70,000 | 105,000 | 1,500 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***8,400*** | ***31,510*** | ***136,430*** | ***863,800*** | ***0,120*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***2,200*** | ***43,000*** | ***111,000*** | ***119,000*** | ***2,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса | 100 | 13,719 | 18,798 | 13,869 | 278,710 | 0,270 | 1,660 | 17,200 | 2,091 | 24,620 | 163,190 | 27,360 | 1,867 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***24,821*** | ***27,407*** | ***94,796*** | ***725,062*** | ***0,486*** | ***15,380*** | ***152,190*** | ***4,410*** | ***72,230*** | ***291,390*** | ***71,840*** | ***5,307*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 6,000 | 8,000 | 8,000 | 134,000 | 0,040 | 0,600 | 60,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 415 | Крендель сахарный 90 гр. | 90 | 8,380 | 5,466 | 61,533 | 328,475 | 0,197 |  | 10,400 | 3,041 | 23,368 | 103,017 | 32,679 | 1,119 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***14,380*** | ***13,466*** | ***69,533*** | ***462,475*** | ***0,237*** | ***0,600*** | ***70,400*** | ***3,241*** | ***271,368*** | ***287,017*** | ***60,679*** | ***1,319*** |
| **Всего за Понедельник - 1 неделя Младшие** | | **2792,000** | **103,071** | **148,918** | **501,885** | **3771,702** | **1,417** | **78,189** | **1071,550** | **21,697** | **1012,848** | **1395,857** | **414,899** | **20,631** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Вторник - 1 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 181 | Каша манная молочная | 220 | 6,772 | 10,340 | 36,400 | 265,748 | 0,093 | 1,430 | 87,300 | 0,610 | 144,880 | 131,650 | 21,740 | 0,530 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Йогурт в стаканчике | 110 | 5,500 | 3,520 | 9,350 | 95,700 | 0,033 | 0,660 | 24,200 |  | 130,900 | 100,100 | 15,400 | 0,110 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***620,000*** | ***24,344*** | ***37,041*** | ***88,666*** | ***790,600*** | ***0,227*** | ***2,726*** | ***307,500*** | ***1,837*** | ***802,080*** | ***404,650*** | ***53,090*** | ***1,510*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном, с мясом  птицы | 250/15 | 3,112 | 2,740 | 19,739 | 118,760 | 0,045 | 1,895 | 261,800 | 0,990 | 16,880 | 36,085 | 13,320 | 0,474 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 | 0,201 |  |  | 0,424 | 37,100 | 168,540 | 21,200 | 1,908 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***895,020*** | ***28,827*** | ***34,195*** | ***127,784*** | ***935,888*** | ***0,518*** | ***33,310*** | ***367,140*** | ***4,602*** | ***152,350*** | ***436,055*** | ***122,780*** | ***7,478*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,066 | 3,068 | 6,611 | 59,040 | 0,026 | 20,750 | 320,000 | 1,439 | 26,820 | 25,670 | 13,800 | 0,427 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 11,146 | 12,714 | 13,235 | 215,400 | 0,077 | 0,876 | 3,024 | 2,883 | 20,642 | 121,240 | 21,116 | 1,975 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,702 | 4,846 | 21,192 | 147,190 | 0,160 |  | 32,650 | 0,346 | 12,280 | 112,510 | 74,220 | 2,523 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***21,746*** | ***21,227*** | ***84,037*** | ***618,335*** | ***0,362*** | ***24,926*** | ***355,674*** | ***5,860*** | ***81,692*** | ***321,620*** | ***134,296*** | ***7,038*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***200,000*** | ***10,000*** | ***6,600*** | ***7,800*** | ***131,000*** |  | ***1,200*** | ***60,000*** |  | ***248,000*** | ***190,000*** | ***30,000*** | ***0,200*** |
| **Всего за Вторник - 1 неделя Младшие** | | **2772,020** | **90,567** | **130,323** | **416,717** | **3217,123** | **1,222** | **91,162** | **1093,314** | **13,999** | **1347,122** | **1420,825** | **376,666** | **22,926** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Среда - 1 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Каша боярская | 250 | 9,208 | 12,595 | 42,034 | 318,319 | 0,220 | 1,430 | 115,900 | 0,308 | 254,952 | 218,955 | 50,413 | 1,626 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560,000*** | ***21,600*** | ***45,916*** | ***85,001*** | ***838,719*** | ***0,346*** | ***1,898*** | ***257,300*** | ***1,635*** | ***582,322*** | ***334,535*** | ***66,753*** | ***3,434*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 60 | 0,441 | 0,063 | 1,197 | 6,930 | 0,019 | 4,410 | 18,900 | 0,063 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 250/15 | 3,704 | 2,655 | 23,634 | 135,930 | 0,040 | 1,845 | 241,800 | 1,190 | 17,570 | 32,275 | 9,530 | 0,518 |
| 284 | Запеканка картофельная с курицей | 220 | 22,046 | 25,086 | 42,829 | 484,173 | 0,116 | 3,820 | 90,110 | 4,452 | 23,110 | 209,530 | 24,740 | 1,691 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***865,000*** | ***35,359*** | ***29,192*** | ***138,906*** | ***958,423*** | ***0,397*** | ***12,775*** | ***353,310*** | ***7,535*** | ***90,610*** | ***433,625*** | ***100,770*** | ***6,783*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 220 | 1,980 | 0,440 | 17,820 | 94,600 | 0,088 | 132,000 |  | 0,440 | 74,800 | 50,600 | 28,600 | 0,660 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***450,000*** | ***6,630*** | ***30,700*** | ***101,750*** | ***718,400*** | ***0,128*** | ***136,000*** | ***3,000*** | ***1,640*** | ***97,800*** | ***91,600*** | ***42,600*** | ***1,860*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св.порционные | 60 | 0,726 | 0,132 | 2,508 | 15,840 | 0,040 | 16,500 | 120,780 | 0,462 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса | 100 | 13,719 | 18,798 | 13,869 | 278,710 | 0,270 | 1,660 | 17,200 | 2,091 | 24,620 | 163,190 | 27,360 | 1,867 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,330 | 9,070 | 43,740 | 277,910 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 6,080 | 3,750 | 0,220 | 0,059 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***627,000*** | ***24,607*** | ***28,599*** | ***103,116*** | ***769,165*** | ***0,410*** | ***21,460*** | ***203,280*** | ***3,845*** | ***61,890*** | ***246,300*** | ***65,940*** | ***4,633*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 348,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 410 | Ватрушка с повидлом | 90 | 5,743 | 2,995 | 58,271 | 278,589 | 0,129 | 0,180 | 7,800 | 1,753 | 21,986 | 68,070 | 24,304 | 1,177 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***11,543*** | ***7,995*** | ***66,671*** | ***386,589*** | ***0,169*** | ***0,780*** | ***73,800*** | ***1,953*** | ***369,986*** | ***252,070*** | ***52,304*** | ***1,377*** |
| **Всего за Среда - 1 неделя Младшие** | | **2792,000** | **99,739** | **142,402** | **495,444** | **3671,296** | **1,450** | **172,913** | **890,690** | **16,608** | **1202,608** | **1358,130** | **328,367** | **18,087** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Четверг - 1 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 223 | Запеканка творожная со сгущ молоком | 250/20 | 46,165 | 32,102 | 60,681 | 716,302 | 0,168 | 1,335 | 199,580 | 1,998 | 446,750 | 590,720 | 67,990 | 1,679 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560,000*** | ***58,237*** | ***55,283*** | ***103,597*** | ***1145,454*** | ***0,270*** | ***1,971*** | ***395,580*** | ***3,225*** | ***973,050*** | ***763,620*** | ***83,940*** | ***2,549*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 250/15 | 6,912 | 9,685 | 11,634 | 162,550 | 0,052 | 31,066 | 244,000 | 2,472 | 50,360 | 83,980 | 23,740 | 1,335 |
| 293 | Цыпленок в сметанном соусе | 110/30 | 0,476 | 8,519 | 1,758 | 85,607 | 0,008 | 0,040 | 10,000 | 3,146 | 12,960 | 9,290 | 2,000 | 0,073 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 342 | Компот из чёрн.смор. и яблок | 200 | 0,148 | 0,068 | 17,296 | 69,290 | 0,007 | 21,200 | 2,500 | 0,096 | 5,520 | 4,620 | 4,180 | 0,439 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***935,020*** | ***20,811*** | ***24,333*** | ***113,199*** | ***752,665*** | ***0,318*** | ***82,921*** | ***361,840*** | ***7,802*** | ***135,210*** | ***300,120*** | ***97,180*** | ***6,258*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 150 | 1,920 | 0,960 | 19,440 | 112,800 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***387,000*** | ***5,742*** | ***31,079*** | ***94,249*** | ***696,905*** | ***0,024*** | ***3,300*** | ***3,000*** | ***1,016*** | ***17,150*** | ***37,000*** | ***11,360*** | ***1,513*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Горошек зелёный отварной | 30 | 1,271 | 0,082 | 2,665 | 16,400 | 0,045 | 4,100 |  | 0,082 | 8,200 | 25,420 | 8,610 | 0,287 |
|  | Кукуруза порционно | 30 | 1,177 | 0,246 | 4,059 | 23,698 | 0,008 | 2,255 | 1,230 | 0,012 | 1,640 | 20,910 | 6,560 | 0,168 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 10,180 | 24,669 | 12,704 | 314,080 | 0,367 | 4,600 | 80,000 | 2,710 | 24,710 | 152,970 | 33,480 | 1,521 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 29,170 | 117,850 |  | 0,440 |  | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***590,000*** | ***22,878*** | ***33,450*** | ***112,403*** | ***842,945*** | ***0,604*** | ***11,395*** | ***146,530*** | ***4,865*** | ***66,320*** | ***301,420*** | ***77,430*** | ***4,116*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Четверг - 1 неделя Младшие** | | **2702,020** | **121,218** | **180,805** | **490,778** | **4088,969** | **1,236** | **100,787** | **969,950** | **17,908** | **1448,730** | **1619,160** | **305,910** | **15,236** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Пятница - 1 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
| 174 | Каша рисовая молочная | 220 | 6,862 | 10,523 | 42,287 | 291,303 | 0,208 | 1,430 | 80,770 | 0,474 | 157,040 | 259,890 | 71,300 | 0,667 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***530,000*** | ***19,542*** | ***43,844*** | ***85,326*** | ***813,035*** | ***0,334*** | ***1,898*** | ***222,170*** | ***1,801*** | ***484,410*** | ***375,470*** | ***87,640*** | ***2,475*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св.порционные | 60 | 0,726 | 0,132 | 2,508 | 15,840 | 0,040 | 16,500 | 120,780 | 0,462 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с мясом  птицы | 250/15 | 6,794 | 5,745 | 21,033 | 165,660 | 0,193 | 1,845 | 241,800 | 2,439 | 40,020 | 91,665 | 30,670 | 1,774 |
| 260 | Поджарка из свинины | 100 | 17,380 | 42,410 | 7,277 | 481,410 | 0,625 | 8,500 |  | 2,882 | 26,640 | 217,980 | 39,020 | 2,519 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,702 | 4,846 | 21,192 | 147,190 | 0,160 |  | 32,650 | 0,346 | 12,280 | 112,510 | 74,220 | 2,523 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***895,020*** | ***39,382*** | ***54,513*** | ***130,760*** | ***1174,550*** | ***1,253*** | ***47,645*** | ***395,230*** | ***9,005*** | ***153,780*** | ***637,115*** | ***232,110*** | ***11,995*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***12,939*** | ***9,215*** | ***86,936*** | ***491,673*** | ***0,194*** | ***14,088*** | ***112,252*** | ***3,415*** | ***67,176*** | ***140,540*** | ***51,008*** | ***3,497*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
| 420 | Сосиска, запеченная в тесте | 52/50 | 10,650 | 15,632 | 29,793 | 302,417 | 0,210 |  | 9,100 | 1,814 | 33,892 | 143,749 | 28,997 | 1,603 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***302,000*** | ***16,250*** | ***20,632*** | ***39,193*** | ***407,417*** | ***0,270*** | ***1,800*** | ***49,100*** | ***1,814*** | ***275,892*** | ***331,749*** | ***58,997*** | ***1,803*** |
| **Всего за Пятница - 1 неделя Младшие** | | **2784,020** | **93,763** | **159,464** | **450,645** | **3627,975** | **2,166** | **94,431** | **781,752** | **17,735** | **1044,258** | **1553,374** | **466,255** | **26,470** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Суббота - 1 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 210 | Омлет натуральный с колбасой | 200 | 19,967 | 26,867 | 2,828 | 332,988 | 0,200 | 0,520 | 311,050 | 0,871 | 129,568 | 318,587 | 27,829 | 3,519 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***490,000*** | ***32,039*** | ***50,048*** | ***45,744*** | ***762,140*** | ***0,301*** | ***1,156*** | ***507,050*** | ***2,098*** | ***655,868*** | ***491,487*** | ***43,779*** | ***4,389*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 250/15 | 3,704 | 2,655 | 23,634 | 135,930 | 0,040 | 1,845 | 241,800 | 1,190 | 17,570 | 32,275 | 9,530 | 0,518 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,220 | 24,378 | 0,408 | 266,220 | 0,194 |  |  | 0,408 | 35,700 | 162,180 | 20,400 | 1,836 |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 17,290 | 4,825 | 36,140 | 257,145 | 0,608 |  | 32,650 | 0,575 | 91,130 | 249,000 | 80,470 | 5,144 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***895,020*** | ***42,574*** | ***33,335*** | ***140,775*** | ***1035,075*** | ***1,107*** | ***33,065*** | ***344,140*** | ***5,311*** | ***219,890*** | ***659,135*** | ***196,340*** | ***12,535*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 29,500 | 120,000 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***113,430*** | ***743,800*** | ***0,040*** | ***4,000*** | ***3,000*** | ***1,200*** | ***23,000*** | ***41,000*** | ***14,000*** | ***1,200*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 60 | 0,441 | 0,063 | 1,197 | 6,930 | 0,019 | 4,410 | 18,900 | 0,063 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 10,180 | 24,669 | 12,704 | 314,080 | 0,367 | 4,600 | 80,000 | 2,710 | 24,710 | 152,970 | 33,480 | 1,521 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***597,000*** | ***21,143*** | ***33,244*** | ***92,985*** | ***756,032*** | ***0,573*** | ***12,310*** | ***164,200*** | ***4,830*** | ***73,140*** | ***282,190*** | ***75,840*** | ***4,824*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Суббота - 1 неделя Младшие** | | **2692,020** | **116,206** | **184,047** | **460,264** | **3948,047** | **2,041** | **51,731** | **1081,390** | **14,439** | **1228,898** | **1690,812** | **365,959** | **23,748** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Воскресенье - 1 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 182 | Каша пшённая с курагой | 250 | 10,072 | 12,090 | 54,722 | 367,986 | 0,277 | 1,932 | 90,100 | 0,696 | 181,720 | 248,190 | 69,140 | 1,873 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,100 | 0,300 | 13,800 | 66,000 | 0,033 |  |  | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***520,000*** | ***20,456*** | ***35,071*** | ***88,366*** | ***751,806*** | ***0,356*** | ***2,568*** | ***286,100*** | ***1,583*** | ***704,220*** | ***408,090*** | ***82,490*** | ***2,503*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 60 | 0,441 | 0,063 | 1,197 | 6,930 | 0,019 | 4,410 | 18,900 | 0,063 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 250/15 | 6,952 | 9,672 | 14,572 | 173,850 | 0,056 | 19,416 | 244,000 | 2,521 | 51,580 | 96,310 | 29,700 | 1,840 |
| 233 | Рыба, запеченная под молочным соусом | 110 | 23,525 | 18,026 | 13,302 | 309,542 | 0,162 | 3,713 | 113,360 | 3,425 | 151,520 | 304,890 | 55,890 | 1,352 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 342 | Компот из чёрн.смор. и яблок | 200 | 0,148 | 0,068 | 17,296 | 69,290 | 0,007 | 21,200 | 2,500 | 0,096 | 5,520 | 4,620 | 4,180 | 0,439 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***905,000*** | ***43,761*** | ***33,793*** | ***127,035*** | ***983,500*** | ***0,465*** | ***48,934*** | ***414,410*** | ***7,931*** | ***275,810*** | ***609,070*** | ***154,910*** | ***7,905*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 0,750 | 25,750 | 117,500 | 0,050 | 12,500 | 25,750 | 1,000 | 47,500 | 40,000 | 30,000 | 5,750 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,010*** | ***109,680*** | ***741,300*** | ***0,090*** | ***16,500*** | ***28,750*** | ***2,200*** | ***70,500*** | ***81,000*** | ***44,000*** | ***6,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,760 | 4,080 | 5,582 | 62,790 | 0,029 | 12,940 | 279,540 | 1,970 | 19,900 | 23,050 | 13,700 | 0,478 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 11,146 | 12,714 | 13,235 | 215,400 | 0,077 | 0,876 | 3,024 | 2,883 | 20,642 | 121,240 | 21,116 | 1,975 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,039 | 7,178 | 33,123 | 213,250 | 0,001 |  | 52,240 | 0,080 | 5,600 | 3,150 | 0,220 | 0,053 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***20,777*** | ***24,571*** | ***94,939*** | ***688,145*** | ***0,207*** | ***17,116*** | ***334,804*** | ***6,125*** | ***68,092*** | ***209,640*** | ***60,196*** | ***4,619*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 6,000 | 8,000 | 8,000 | 134,000 | 0,040 | 0,600 | 60,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 406 | Пирожок с яблоком | 90 | 6,232 | 4,314 | 43,806 | 238,983 | 0,153 | 3,000 | 10,400 | 2,283 | 23,128 | 82,147 | 26,139 | 1,509 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***12,232*** | ***12,314*** | ***51,806*** | ***372,983*** | ***0,193*** | ***3,600*** | ***70,400*** | ***2,483*** | ***271,128*** | ***266,147*** | ***54,139*** | ***1,709*** |
| **Всего за Воскресенье - 1 неделя Младшие** | | **2772,000** | **102,876** | **136,759** | **471,826** | **3537,734** | **1,311** | **88,718** | **1134,464** | **20,322** | **1389,750** | **1573,947** | **395,735** | **23,686** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник - 2 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
|  | Запеканка рисовая с творогом, сгущ  молоком | 250/20 | 32,437 | 20,748 | 64,139 | 573,036 | 0,259 | 0,909 | 115,400 | 1,964 | 321,310 | 538,260 | 98,170 | 1,544 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***580,000*** | ***45,117*** | ***54,069*** | ***107,178*** | ***1094,768*** | ***0,385*** | ***1,377*** | ***256,800*** | ***3,291*** | ***648,680*** | ***653,840*** | ***114,510*** | ***3,352*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с мясом  птицы | 250/15 | 6,794 | 5,745 | 21,033 | 165,660 | 0,193 | 1,845 | 241,800 | 2,439 | 40,020 | 91,665 | 30,670 | 1,774 |
| 246 | Гуляш из мяса свинины | 100/50 | 23,268 | 57,673 | 3,750 | 627,700 | 0,843 | 3,250 | 160,000 | 2,960 | 22,630 | 277,410 | 45,660 | 2,984 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,702 | 4,846 | 21,192 | 147,190 | 0,160 |  | 32,650 | 0,346 | 12,280 | 112,510 | 74,220 | 2,523 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***945,020*** | ***45,124*** | ***69,741*** | ***126,568*** | ***1316,330*** | ***1,461*** | ***36,315*** | ***504,140*** | ***8,883*** | ***150,420*** | ***697,265*** | ***236,490*** | ***12,318*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 20,250 | 107,500 | 0,100 | 150,000 |  | 0,500 | 85,000 | 57,500 | 32,500 | 0,750 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***104,180*** | ***731,300*** | ***0,140*** | ***154,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***108,000*** | ***98,500*** | ***46,500*** | ***1,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 60 | 0,441 | 0,063 | 1,197 | 6,930 | 0,019 | 4,410 | 18,900 | 0,063 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 203 | Спагетти отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***14,795*** | ***12,450*** | ***95,347*** | ***560,902*** | ***0,265*** | ***7,883*** | ***91,112*** | ***4,031*** | ***60,886*** | ***173,930*** | ***54,948*** | ***4,176*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Понедельник - 2 неделя Младшие** | | **2812,020** | **125,486** | **203,680** | **500,603** | **4354,300** | **2,271** | **200,775** | **918,052** | **18,905** | **1224,986** | **1840,535** | **488,448** | **22,596** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Вторник - 2 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
| 209 | Яйцо отварное | 1 | 6,604 | 5,980 | 0,364 | 81,640 | 0,036 |  | 130,000 | 0,312 | 28,600 | 99,840 | 6,240 | 1,300 |
| 97 | Каша молочная "Дружба" | 220 | 5,793 | 10,482 | 30,603 | 239,922 | 0,158 | 1,196 | 83,700 | 0,258 | 126,540 | 171,130 | 43,120 | 0,785 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,450 | 23,100 | 110,500 | 0,080 |  |  | 0,980 | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 1,000 |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***561,000*** | ***28,269*** | ***40,093*** | ***96,983*** | ***861,214*** | ***0,375*** | ***1,832*** | ***409,700*** | ***2,777*** | ***692,940*** | ***487,370*** | ***81,810*** | ***3,955*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из св.огурцов и помидоров с р/маслом | 60 | 0,671 | 3,107 | 2,486 | 41,440 | 0,032 | 10,970 | 68,190 | 1,595 | 11,830 | 21,660 | 11,500 | 0,499 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном, с мясом  птицы | 250/15 | 3,112 | 2,740 | 19,739 | 118,760 | 0,045 | 1,895 | 261,800 | 0,990 | 16,880 | 36,085 | 13,320 | 0,474 |
| 284 | Запеканка картофельная с курицей | 220 | 22,046 | 25,086 | 42,829 | 484,173 | 0,116 | 3,820 | 90,110 | 4,452 | 23,110 | 209,530 | 24,740 | 1,691 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***865,000*** | ***34,997*** | ***32,321*** | ***136,300*** | ***975,763*** | ***0,415*** | ***19,385*** | ***422,600*** | ***8,867*** | ***91,040*** | ***440,195*** | ***107,240*** | ***6,923*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,220 | 24,378 | 0,408 | 266,220 | 0,194 |  |  | 0,408 | 35,700 | 162,180 | 20,400 | 1,836 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***20,327*** | ***29,718*** | ***72,278*** | ***638,943*** | ***0,329*** | ***13,915*** | ***105,340*** | ***1,912*** | ***90,420*** | ***258,010*** | ***58,820*** | ***4,460*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 406 | Пирожок с яблоком | 90 | 6,232 | 4,314 | 43,806 | 238,983 | 0,153 | 3,000 | 10,400 | 2,283 | 23,128 | 82,147 | 26,139 | 1,509 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***12,032*** | ***9,314*** | ***52,206*** | ***346,983*** | ***0,193*** | ***3,600*** | ***76,400*** | ***2,483*** | ***271,128*** | ***266,147*** | ***54,139*** | ***1,709*** |
| **Всего за Вторник - 2 неделя Младшие** | | **2773,000** | **101,275** | **142,706** | **466,197** | **3564,203** | **1,427** | **67,732** | **1017,040** | **17,739** | **1208,528** | **1520,222** | **338,509** | **23,747** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Среда - 2 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
| 173 | Каша пшённая молочная | 220 | 9,547 | 7,465 | 49,891 | 305,856 | 0,275 | 1,430 | 48,120 | 0,205 | 151,490 | 229,100 | 61,270 | 1,660 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Йогурт в стаканчике | 110 | 5,500 | 3,520 | 9,350 | 95,700 | 0,033 | 0,660 | 24,200 |  | 130,900 | 100,100 | 15,400 | 0,110 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***620,000*** | ***26,831*** | ***34,166*** | ***102,085*** | ***829,376*** | ***0,409*** | ***2,726*** | ***268,320*** | ***1,432*** | ***808,690*** | ***502,100*** | ***92,620*** | ***2,640*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 60 | 0,441 | 0,063 | 1,197 | 6,930 | 0,019 | 4,410 | 18,900 | 0,063 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 250/15 | 6,952 | 9,672 | 14,572 | 173,850 | 0,056 | 19,416 | 244,000 | 2,521 | 51,580 | 96,310 | 29,700 | 1,840 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 19,428 | 45,043 | 32,444 | 614,080 | 0,573 | 5,750 |  | 4,508 | 18,170 | 190,750 | 32,540 | 2,174 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***895,000*** | ***36,601*** | ***56,158*** | ***126,963*** | ***1159,310*** | ***0,884*** | ***30,376*** | ***262,900*** | ***9,968*** | ***146,060*** | ***503,760*** | ***146,060*** | ***8,914*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 3,750 | 1,250 | 52,500 | 240,000 | 0,100 | 25,000 |  | 1,000 | 20,000 | 70,000 | 105,000 | 1,500 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***8,400*** | ***31,510*** | ***136,430*** | ***863,800*** | ***0,140*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***2,200*** | ***43,000*** | ***111,000*** | ***119,000*** | ***2,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св.порционные | 60 | 0,726 | 0,132 | 2,508 | 15,840 | 0,040 | 16,500 | 120,780 | 0,462 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 11,146 | 12,714 | 13,235 | 215,400 | 0,077 | 0,876 | 3,024 | 2,883 | 20,642 | 121,240 | 21,116 | 1,975 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***22,394*** | ***21,358*** | ***94,827*** | ***666,262*** | ***0,304*** | ***20,676*** | ***189,104*** | ***5,402*** | ***67,602*** | ***248,720*** | ***67,856*** | ***5,557*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Среда - 2 неделя Младшие** | | **2802,000** | **107,776** | **179,852** | **527,635** | **4169,748** | **1,757** | **83,978** | **786,324** | **20,002** | **1322,352** | **1582,580** | **461,536** | **20,611** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Четверг - 2 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
| 210 | Омлет натуральный с колбасой | 200 | 19,967 | 26,867 | 2,828 | 332,988 | 0,200 | 0,520 | 311,050 | 0,871 | 129,568 | 318,587 | 27,829 | 3,519 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***490,000*** | ***32,039*** | ***50,048*** | ***45,744*** | ***762,140*** | ***0,301*** | ***1,156*** | ***507,050*** | ***2,098*** | ***655,868*** | ***491,487*** | ***43,779*** | ***4,389*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 250/15 | 6,912 | 9,685 | 11,634 | 162,550 | 0,052 | 31,066 | 244,000 | 2,472 | 50,360 | 83,980 | 23,740 | 1,335 |
| 230 | Рыба запеченная | 80 | 22,556 | 8,697 | 3,495 | 182,060 | 0,128 | 1,024 | 12,800 | 3,994 | 26,800 | 236,310 | 47,000 | 0,956 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***875,020*** | ***42,911*** | ***24,511*** | ***115,246*** | ***852,018*** | ***0,438*** | ***65,405*** | ***364,640*** | ***8,608*** | ***149,150*** | ***526,840*** | ***141,680*** | ***7,061*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 29,500 | 120,000 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***113,430*** | ***743,800*** | ***0,040*** | ***4,000*** | ***3,000*** | ***1,200*** | ***23,000*** | ***41,000*** | ***14,000*** | ***1,200*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 60 | 1,707 | 4,174 | 9,372 | 82,904 | 0,029 | 26,890 | 280,540 | 1,877 | 35,060 | 35,070 | 17,380 | 0,549 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 10,180 | 24,669 | 12,704 | 314,080 | 0,367 | 4,600 | 80,000 | 2,710 | 24,710 | 152,970 | 33,480 | 1,521 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,702 | 4,846 | 21,192 | 147,190 | 0,160 |  | 32,650 | 0,346 | 12,280 | 112,510 | 74,220 | 2,523 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***597,000*** | ***21,421*** | ***34,288*** | ***86,267*** | ***740,879*** | ***0,655*** | ***34,790*** | ***393,190*** | ***6,125*** | ***94,000*** | ***362,750*** | ***150,240*** | ***6,706*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Штоли с изюмом | 90 | 8,503 | 5,539 | 70,793 | 367,037 | 0,203 |  | 11,700 | 3,076 | 29,784 | 110,336 | 35,592 | 1,352 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***14,103*** | ***10,539*** | ***80,193*** | ***472,037*** | ***0,263*** | ***1,800*** | ***51,700*** | ***3,076*** | ***271,784*** | ***298,336*** | ***65,592*** | ***1,552*** |
| **Всего за Четверг - 2 неделя Младшие** | | **2732,020** | **117,374** | **150,146** | **440,880** | **3570,874** | **1,697** | **107,151** | **1319,580** | **21,107** | **1193,802** | **1720,413** | **415,291** | **20,908** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Пятница - 2 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 97 | Каша молочная "Дружба" | 220 | 5,793 | 10,482 | 30,603 | 239,922 | 0,158 | 1,196 | 83,700 | 0,258 | 126,540 | 171,130 | 43,120 | 0,785 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***510,000*** | ***17,865*** | ***33,663*** | ***73,519*** | ***669,074*** | ***0,259*** | ***1,832*** | ***279,700*** | ***1,485*** | ***652,840*** | ***344,030*** | ***59,070*** | ***1,655*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св.порционные | 60 | 0,726 | 0,132 | 2,508 | 15,840 | 0,040 | 16,500 | 120,780 | 0,462 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 250/15 | 3,704 | 2,655 | 23,634 | 135,930 | 0,040 | 1,845 | 241,800 | 1,190 | 17,570 | 32,275 | 9,530 | 0,518 |
| 290 | Грудки куриные,тушёные с овощами | 130/40 | 27,920 | 21,419 | 3,852 | 319,859 | 0,188 | 7,640 | 472,800 | 2,890 | 39,080 | 340,030 | 46,080 | 2,723 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,039 | 7,178 | 33,123 | 213,250 | 0,001 |  | 52,240 | 0,080 | 5,600 | 3,150 | 0,220 | 0,053 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***965,020*** | ***46,169*** | ***32,764*** | ***141,867*** | ***1049,329*** | ***0,505*** | ***46,785*** | ***887,620*** | ***7,498*** | ***137,090*** | ***590,415*** | ***144,030*** | ***8,473*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Фрукт | 150 | 1,920 | 0,960 | 19,440 | 112,800 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***387,000*** | ***5,742*** | ***31,079*** | ***94,249*** | ***696,905*** | ***0,024*** | ***3,300*** | ***3,000*** | ***1,016*** | ***17,150*** | ***37,000*** | ***11,360*** | ***1,513*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 246 | Гуляш из мяса свинины | 50/50 | 11,971 | 31,366 | 3,750 | 345,670 | 0,433 | 3,250 | 160,000 | 2,644 | 17,100 | 147,850 | 26,700 | 1,641 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 29,170 | 117,850 |  | 0,440 |  | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***570,000*** | ***22,801*** | ***39,916*** | ***98,568*** | ***845,767*** | ***0,645*** | ***14,110*** | ***294,990*** | ***4,967*** | ***58,760*** | ***267,850*** | ***66,420*** | ***4,233*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Пятница - 2 неделя Младшие** | | **2662,020** | **106,127** | **174,082** | **475,533** | **3912,075** | **1,453** | **67,227** | **1528,310** | **15,966** | **1122,840** | **1456,295** | **316,880** | **16,674** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Суббота - 2 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 66 | Каша гречневая с молоком жидкая | 220 | 7,476 | 10,526 | 26,334 | 230,972 | 0,159 | 2,080 | 84,240 | 0,256 | 202,000 | 212,710 | 66,620 | 1,705 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,100 | 0,300 | 13,800 | 66,000 | 0,033 |  |  | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***490,000*** | ***18,148*** | ***33,507*** | ***60,050*** | ***616,124*** | ***0,239*** | ***2,716*** | ***280,240*** | ***1,143*** | ***724,500*** | ***372,610*** | ***79,970*** | ***2,335*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 60 | 0,441 | 0,063 | 1,197 | 6,930 | 0,019 | 4,410 | 18,900 | 0,063 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 108 | Суп картофельный с клецками, с мясом  птицы | 250 | 4,471 | 5,671 | 23,120 | 164,007 | 0,048 | 1,845 | 279,590 | 1,236 | 22,084 | 46,753 | 12,844 | 0,601 |
| 229 | Рыба, тушённая с овощами | 90/30 | 26,149 | 5,770 | 1,769 | 163,500 | 0,149 | 3,350 | 275,000 | 2,734 | 39,450 | 282,840 | 59,500 | 1,264 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***900,000*** | ***43,924*** | ***17,536*** | ***124,360*** | ***830,515*** | ***0,445*** | ***12,500*** | ***611,640*** | ***5,913*** | ***134,344*** | ***537,163*** | ***141,164*** | ***6,498*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 29,500 | 120,000 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***113,430*** | ***743,800*** | ***0,040*** | ***4,000*** | ***3,000*** | ***1,200*** | ***23,000*** | ***41,000*** | ***14,000*** | ***1,200*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,46 | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 |  | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 203 | Спагетти отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***15,374*** | ***17,787*** | ***99,550*** | ***635,572*** | ***0,258*** | ***7,673*** | ***72,212*** | ***5,828*** | ***74,776*** | ***177,230*** | ***55,128*** | ***4,281*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 406 | Пирожок с яблоком | 90 | 6,232 | 4,314 | 43,806 | 238,983 | 0,153 | 3,000 | 10,400 | 2,283 | 23,128 | 82,147 | 26,139 | 1,509 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***12,032*** | ***9,314*** | ***52,206*** | ***346,983*** | ***0,193*** | ***3,600*** | ***76,400*** | ***2,483*** | ***271,128*** | ***266,147*** | ***54,139*** | ***1,709*** |
| **Всего за Суббота - 2 неделя Младшие** | | **2737,000** | **96,378** | **108,904** | **449,596** | **3172,994** | **1,175** | **30,489** | **1043,492** | **16,567** | **1227,748** | **1394,150** | **344,401** | **16,023** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Воскресенье - 2 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 177 | Каша боярская | 220 | 8,812 | 12,236 | 42,012 | 313,418 | 0,218 | 1,430 | 108,100 | 0,289 | 153,236 | 212,964 | 50,038 | 1,548 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***530,000*** | ***21,492*** | ***45,557*** | ***85,051*** | ***835,150*** | ***0,344*** | ***1,898*** | ***249,500*** | ***1,616*** | ***480,606*** | ***328,544*** | ***66,378*** | ***3,356*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,381 | 5,606 | 15,180 | 123,650 | 0,042 | 2,095 | 221,800 | 2,351 | 16,250 | 45,065 | 17,490 | 0,382 |
| 293 | Цыпленок запеченый | 110 | 0,092 | 9,919 | 0,137 | 90,225 | 0,001 | 0,008 | 34,650 | 2,696 | 6,640 | 3,590 | 0,400 | 0,048 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,702 | 4,846 | 21,192 | 147,190 | 0,160 |  | 32,650 | 0,346 | 12,280 | 112,510 | 74,220 | 2,523 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***890,020*** | ***17,535*** | ***21,848*** | ***117,102*** | ***736,845*** | ***0,468*** | ***33,323*** | ***358,790*** | ***8,531*** | ***110,660*** | ***376,845*** | ***178,050*** | ***7,990*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 19,428 | 45,043 | 32,444 | 614,080 | 0,573 | 5,750 |  | 4,508 | 18,170 | 190,750 | 32,540 | 2,174 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***24,840*** | ***45,739*** | ***77,286*** | ***822,115*** | ***0,702*** | ***19,470*** | ***69,690*** | ***5,962*** | ***50,010*** | ***270,830*** | ***68,640*** | ***4,739*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***9,150*** | ***35,060*** | ***68,930*** | ***625,000*** | ***0,080*** | ***1,800*** | ***43,000*** | ***1,000*** | ***251,000*** | ***215,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Воскресенье - 2 неделя Младшие** | | **2707,020** | **78,667** | **179,464** | **456,799** | **3760,410** | **1,709** | **85,491** | **723,980** | **18,809** | **955,276** | **1259,719** | **385,568** | **23,585** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник - 3 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 181 | Каша манная молочная | 220 | 6,772 | 10,340 | 36,400 | 265,748 | 0,093 | 1,430 | 87,300 | 0,610 | 144,880 | 131,650 | 21,740 | 0,530 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Йогурт в стаканчике | 110 | 5,500 | 3,520 | 9,350 | 95,700 | 0,033 | 0,660 | 24,200 |  | 130,900 | 100,100 | 15,400 | 0,110 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***620,000*** | ***24,056*** | ***37,041*** | ***88,594*** | ***789,268*** | ***0,227*** | ***2,726*** | ***307,500*** | ***1,837*** | ***802,080*** | ***404,650*** | ***53,090*** | ***1,510*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св.порционные | 60 | 0,726 | 0,132 | 2,508 | 15,840 | 0,040 | 16,500 | 120,780 | 0,462 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с мясом  птицы | 250/15 | 6,794 | 5,745 | 21,033 | 165,660 | 0,193 | 1,845 | 241,800 | 2,439 | 40,020 | 91,665 | 30,670 | 1,774 |
| 260 | Поджарка из свинины | 90 | 15,664 | 38,414 | 7,277 | 437,490 | 0,563 | 8,500 |  | 2,834 | 25,800 | 198,300 | 36,140 | 2,315 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,039 | 7,178 | 33,123 | 213,250 | 0,001 |  | 52,240 | 0,080 | 5,600 | 3,150 | 0,220 | 0,053 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***885,000*** | ***36,391*** | ***52,857*** | ***135,187*** | ***1163,630*** | ***1,019*** | ***29,545*** | ***417,320*** | ***7,645*** | ***119,880*** | ***483,195*** | ***137,910*** | ***8,995*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 20,250 | 107,500 | 0,100 | 150,000 |  | 0,500 | 85,000 | 57,500 | 32,500 | 0,750 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***104,180*** | ***731,300*** | ***0,140*** | ***154,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***108,000*** | ***98,500*** | ***46,500*** | ***1,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 11,146 | 12,714 | 13,235 | 215,400 | 0,077 | 0,876 | 3,024 | 2,883 | 20,642 | 121,240 | 21,116 | 1,975 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***22,248*** | ***21,323*** | ***94,162*** | ***661,752*** | ***0,294*** | ***14,596*** | ***138,014*** | ***5,202*** | ***68,252*** | ***249,440*** | ***65,596*** | ***5,415*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Штоли с изюмом | 90 | 8,371 | 5,420 | 70,785 | 365,403 | 0,203 |  | 9,100 | 3,070 | 29,212 | 108,339 | 35,467 | 1,326 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***18,371*** | ***12,020*** | ***78,585*** | ***496,403*** | ***0,203*** | ***1,200*** | ***69,100*** | ***3,070*** | ***277,212*** | ***298,339*** | ***65,467*** | ***1,526*** |
| **Всего за Понедельник - 3 неделя Младшие** | | **2852,000** | **107,966** | **154,001** | **500,708** | **3842,353** | **1,883** | **202,067** | **934,934** | **19,454** | **1375,424** | **1534,124** | **368,563** | **19,396** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Вторник - 3 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Запеканка рисовая с творогом, сгущ  молоком | 250/20 | 32,437 | 20,748 | 64,139 | 573,036 | 0,259 | 0,909 | 115,400 | 1,964 | 321,310 | 538,260 | 98,170 | 1,544 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***580,000*** | ***45,117*** | ***54,069*** | ***107,178*** | ***1094,768*** | ***0,385*** | ***1,377*** | ***256,800*** | ***3,291*** | ***648,680*** | ***653,840*** | ***114,510*** | ***3,352*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 250/15 | 6,912 | 9,685 | 11,634 | 162,550 | 0,052 | 31,066 | 244,000 | 2,472 | 50,360 | 83,980 | 23,740 | 1,335 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,220 | 24,378 | 0,408 | 266,220 | 0,194 |  |  | 0,408 | 35,700 | 162,180 | 20,400 | 1,836 |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 17,290 | 4,825 | 36,140 | 257,145 | 0,608 |  | 32,650 | 0,575 | 91,130 | 249,000 | 80,470 | 5,144 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***895,020*** | ***45,782*** | ***40,365*** | ***128,775*** | ***1061,695*** | ***1,119*** | ***62,286*** | ***346,340*** | ***6,593*** | ***252,680*** | ***710,840*** | ***210,550*** | ***13,352*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 3,750 | 1,250 | 52,500 | 240,000 | 0,100 | 25,000 |  | 1,000 | 20,000 | 70,000 | 105,000 | 1,500 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***8,400*** | ***31,510*** | ***136,430*** | ***863,800*** | ***0,140*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***2,200*** | ***43,000*** | ***111,000*** | ***119,000*** | ***2,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,066 | 3,068 | 6,611 | 59,040 | 0,026 | 20,750 | 320,000 | 1,439 | 26,820 | 25,670 | 13,800 | 0,427 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***13,425*** | ***12,186*** | ***91,704*** | ***539,383*** | ***0,190*** | ***24,418*** | ***362,562*** | ***4,592*** | ***84,106*** | ***148,330*** | ***53,868*** | ***3,472*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***9,350*** | ***35,060*** | ***67,930*** | ***628,000*** | ***0,060*** | ***0,600*** | ***69,000*** | ***1,200*** | ***257,000*** | ***211,000*** | ***34,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Вторник - 3 неделя Младшие** | | **2762,020** | **122,074** | **173,190** | **532,017** | **4187,646** | **1,894** | **117,681** | **1037,702** | **17,876** | **1285,466** | **1835,010** | **531,928** | **23,676** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Среда - 3 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 209 | Яйцо отварное | 50 | 6,604 | 5,980 | 0,364 | 81,640 | 0,036 |  | 130,000 | 0,312 | 28,600 | 99,840 | 6,240 | 1,300 |
| 177 | Каша боярская | 220 | 8,812 | 12,236 | 42,012 | 313,418 | 0,218 | 1,430 | 108,100 | 0,289 | 153,236 | 212,964 | 50,038 | 1,548 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,450 | 23,100 | 110,500 | 0,080 |  |  | 0,980 | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 1,000 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***610,000*** | ***31,288*** | ***41,847*** | ***108,392*** | ***934,710*** | ***0,436*** | ***2,066*** | ***434,100*** | ***2,808*** | ***719,636*** | ***529,204*** | ***88,728*** | ***4,718*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 60 | 0,441 | 0,063 | 1,197 | 6,930 | 0,019 | 4,410 | 18,900 | 0,063 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 250/15 | 6,952 | 9,672 | 14,572 | 173,850 | 0,056 | 19,416 | 244,000 | 2,521 | 51,580 | 96,310 | 29,700 | 1,840 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 10,180 | 24,669 | 12,704 | 314,080 | 0,367 | 4,600 | 80,000 | 2,710 | 24,710 | 152,970 | 33,480 | 1,521 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,702 | 4,846 | 21,192 | 147,190 | 0,160 |  | 32,650 | 0,346 | 12,280 | 112,510 | 74,220 | 2,523 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***915,000*** | ***31,443*** | ***40,638*** | ***120,911*** | ***973,440*** | ***0,824*** | ***31,126*** | ***378,050*** | ***7,470*** | ***138,500*** | ***553,610*** | ***203,900*** | ***10,458*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 0,750 | 25,750 | 117,500 | 0,050 | 12,500 | 25,750 | 1,000 | 47,500 | 40,000 | 30,000 | 5,750 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,010*** | ***109,680*** | ***741,300*** | ***0,090*** | ***16,500*** | ***28,750*** | ***2,200*** | ***70,500*** | ***81,000*** | ***44,000*** | ***6,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,46 | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 |  | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| 284 | Запеканка картофельная с курицей | 220 | 22,046 | 25,086 | 42,829 | 484,173 | 0,116 | 3,820 | 90,110 | 4,452 | 23,110 | 209,530 | 24,740 | 1,691 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***547,000*** | ***27,898*** | ***31,085*** | ***91,228*** | ***762,478*** | ***0,227*** | ***11,320*** | ***90,110*** | ***7,504*** | ***69,660*** | ***293,930*** | ***58,900*** | ***4,224*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 6,000 | 8,000 | 8,000 | 134,000 | 0,040 | 0,600 | 60,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 420 | Колбаса запеченная в тесте | 30/50 | 8,564 | 10,261 | 29,645 | 244,727 | 0,190 |  | 9,100 | 1,730 | 28,142 | 113,559 | 25,117 | 1,193 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***280,000*** | ***14,564*** | ***18,261*** | ***37,645*** | ***378,727*** | ***0,230*** | ***0,600*** | ***69,100*** | ***1,930*** | ***276,142*** | ***297,559*** | ***53,117*** | ***1,393*** |
| **Всего за Среда - 3 неделя Младшие** | | **2832,000** | **110,843** | **162,841** | **467,856** | **3790,655** | **1,807** | **61,612** | **1000,110** | **21,912** | **1274,438** | **1755,303** | **448,645** | **27,743** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Четверг - 3 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 223 | Запеканка творожная со сгущ молоком | 250/20 | 46,165 | 32,102 | 60,681 | 716,302 | 0,168 | 1,335 | 199,580 | 1,998 | 446,750 | 590,720 | 67,990 | 1,679 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***580,000*** | ***58,845*** | ***65,423*** | ***103,720*** | ***1238,034*** | ***0,294*** | ***1,803*** | ***340,980*** | ***3,325*** | ***774,120*** | ***706,300*** | ***84,330*** | ***3,487*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св.порционные | 60 | 0,726 | 0,132 | 2,508 | 15,840 | 0,040 | 16,500 | 120,780 | 0,462 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 250/15 | 3,704 | 2,655 | 23,634 | 135,930 | 0,040 | 1,845 | 241,800 | 1,190 | 17,570 | 32,275 | 9,530 | 0,518 |
| 265 | Плов из мяса (говядина) | 240 | 19,809 | 21,919 | 44,747 | 455,495 | 0,073 | 4,800 | 420,000 | 3,988 | 21,840 | 167,440 | 29,520 | 2,463 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***885,020*** | ***34,019*** | ***26,086*** | ***149,639*** | ***971,715*** | ***0,389*** | ***43,945*** | ***782,580*** | ***8,516*** | ***114,250*** | ***414,675*** | ***127,250*** | ***8,160*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 20,250 | 107,500 | 0,100 | 150,000 |  | 0,500 | 85,000 | 57,500 | 32,500 | 0,750 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***104,180*** | ***731,300*** | ***0,140*** | ***154,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***108,000*** | ***98,500*** | ***46,500*** | ***1,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 290 | Грудки куриные,тушённые в сметанном  соусе | 130/30 | 32,540 | 25,408 | 1,811 | 366,076 | 0,198 | 4,328 | 93,000 | 2,884 | 40,180 | 382,520 | 42,140 | 2,850 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***637,000*** | ***41,647*** | ***30,748*** | ***73,681*** | ***738,799*** | ***0,334*** | ***18,243*** | ***198,340*** | ***4,388*** | ***94,900*** | ***478,350*** | ***80,560*** | ***5,474*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***9,150*** | ***35,060*** | ***68,930*** | ***625,000*** | ***0,080*** | ***1,800*** | ***43,000*** | ***1,000*** | ***251,000*** | ***215,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Четверг - 3 неделя Младшие** | | **2812,020** | **150,561** | **188,077** | **500,150** | **4304,848** | **1,237** | **219,791** | **1367,900** | **18,929** | **1342,270** | **1912,825** | **374,640** | **19,871** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Пятница - 3 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 182 | Каша пшённая с курагой | 220 | 8,916 | 10,814 | 48,539 | 327,146 | 0,245 | 1,710 | 80,770 | 0,613 | 161,460 | 219,850 | 61,150 | 1,659 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***510,000*** | ***20,988*** | ***33,995*** | ***91,455*** | ***756,298*** | ***0,347*** | ***2,346*** | ***276,770*** | ***1,840*** | ***687,760*** | ***392,750*** | ***77,100*** | ***2,529*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном, с мясом  птицы | 250/15 | 3,112 | 2,740 | 19,739 | 118,760 | 0,045 | 1,895 | 261,800 | 0,990 | 16,880 | 36,085 | 13,320 | 0,474 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***895,000*** | ***22,382*** | ***16,013*** | ***143,979*** | ***818,747*** | ***0,443*** | ***15,188*** | ***406,202*** | ***5,857*** | ***94,216*** | ***319,715*** | ***102,908*** | ***6,933*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кукуруза порционно | 30 | 1,177 | 0,246 | 4,059 | 23,698 | 0,008 | 2,255 | 1,230 | 0,012 | 1,640 | 20,910 | 6,560 | 0,168 |
|  | Горошек зелёный отварной | 30 | 1,271 | 0,082 | 2,665 | 16,400 | 0,045 | 4,100 |  | 0,082 | 8,200 | 25,420 | 8,610 | 0,287 |
| 293 | Цыпленок в сметанном соусе | 110/30 | 0,476 | 8,519 | 1,758 | 85,607 | 0,008 | 0,040 | 10,000 | 3,146 | 12,960 | 9,290 | 2,000 | 0,073 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,039 | 7,178 | 33,123 | 213,250 | 0,001 |  | 52,240 | 0,080 | 5,600 | 3,150 | 0,220 | 0,053 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***617,000*** | ***11,795*** | ***16,624*** | ***84,604*** | ***535,660*** | ***0,162*** | ***9,695*** | ***63,470*** | ***4,512*** | ***50,350*** | ***120,970*** | ***42,550*** | ***2,694*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
| 410 | Ватрушка с повидлом | 90 | 5,743 | 2,995 | 58,271 | 278,589 | 0,129 | 0,180 | 7,800 | 1,753 | 21,986 | 68,070 | 24,304 | 1,177 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***15,743*** | ***9,595*** | ***66,071*** | ***409,589*** | ***0,129*** | ***1,380*** | ***67,800*** | ***1,753*** | ***269,986*** | ***258,070*** | ***54,304*** | ***1,377*** |
| **Всего за Пятница - 3 неделя Младшие** | | **2792,000** | **76,558** | **107,487** | **494,539** | **3261,594** | **1,196** | **57,609** | **817,242** | **15,662** | **1165,312** | **1160,005** | **313,362** | **20,233** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Суббота - 3 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 210 | Омлет натуральный с колбасой | 200 | 19,967 | 26,867 | 2,828 | 332,988 | 0,200 | 0,520 | 311,050 | 0,871 | 129,568 | 318,587 | 27,829 | 3,519 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***490,000*** | ***31,751*** | ***50,048*** | ***45,672*** | ***760,808*** | ***0,301*** | ***1,156*** | ***507,050*** | ***2,098*** | ***655,868*** | ***491,487*** | ***43,779*** | ***4,389*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,580 | 0,097 | 1,843 | 11,330 | 0,029 | 10,420 | 69,690 | 0,262 | 9,890 | 17,880 | 10,940 | 0,452 |
| 96 | Рассольник московский с мясом птицы,  (крупа перловая) | 250/15 | 3,070 | 4,432 | 18,397 | 128,920 | 0,032 | 2,319 | 247,800 | 1,564 | 23,850 | 62,475 | 14,350 | 0,555 |
| 233 | Рыба, запеченная под молочным соусом | 110 | 23,525 | 18,026 | 13,302 | 309,542 | 0,162 | 3,713 | 113,360 | 3,425 | 151,520 | 304,890 | 55,890 | 1,352 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,695 | 4,644 | 27,028 | 164,688 | 0,007 | 0,195 | 35,650 | 0,050 | 22,880 | 15,750 | 2,320 | 0,059 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***905,020*** | ***40,650*** | ***28,579*** | ***139,320*** | ***978,930*** | ***0,466*** | ***37,447*** | ***466,500*** | ***8,177*** | ***273,740*** | ***598,795*** | ***158,500*** | ***7,003*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 150 | 1,920 | 0,960 | 19,440 | 112,800 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Полдник*** | | ***387,000*** | ***5,742*** | ***31,079*** | ***94,249*** | ***696,905*** | ***0,024*** | ***3,300*** | ***3,000*** | ***1,016*** | ***17,150*** | ***37,000*** | ***11,360*** | ***1,513*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из св.огурцов и помидоров с р/маслом | 60 | 0,671 | 3,107 | 2,486 | 41,440 | 0,032 | 10,970 | 68,190 | 1,595 | 11,830 | 21,660 | 11,500 | 0,499 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 | 0,201 |  |  | 0,424 | 37,100 | 168,540 | 21,200 | 1,908 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,690 | 7,913 | 36,085 | 238,317 | 0,088 |  | 65,300 | 0,865 | 15,770 | 48,120 | 8,380 | 0,875 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 29,170 | 117,850 |  | 0,440 |  | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***570,000*** | ***22,581*** | ***36,894*** | ***95,885*** | ***806,867*** | ***0,417*** | ***11,410*** | ***133,490*** | ***4,080*** | ***80,700*** | ***292,320*** | ***61,480*** | ***4,547*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***9,350*** | ***35,060*** | ***67,930*** | ***628,000*** | ***0,060*** | ***0,600*** | ***69,000*** | ***1,200*** | ***257,000*** | ***211,000*** | ***34,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Суббота - 3 неделя Младшие** | | **2582,020** | **110,074** | **181,660** | **443,056** | **3871,510** | **1,268** | **53,913** | **1179,040** | **16,571** | **1284,458** | **1630,602** | **309,119** | **18,252** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Воскресенье - 3 неделя Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 209 | Яйцо отварное | 1 | 6,604 | 5,980 | 0,364 | 81,640 | 0,036 |  | 130,000 | 0,312 | 28,600 | 99,840 | 6,240 | 1,300 |
| 97 | Каша молочная "Дружба" | 220 | 5,793 | 10,482 | 30,603 | 239,922 | 0,158 | 1,196 | 83,700 | 0,258 | 126,540 | 171,130 | 43,120 | 0,785 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,450 | 23,100 | 110,500 | 0,080 |  |  | 0,980 | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 1,000 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***561,000*** | ***27,981*** | ***40,093*** | ***96,911*** | ***859,882*** | ***0,375*** | ***1,832*** | ***409,700*** | ***2,777*** | ***692,940*** | ***487,370*** | ***81,810*** | ***3,955*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 60 | 0,441 | 0,063 | 1,197 | 6,930 | 0,019 | 4,410 | 18,900 | 0,063 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 250/15 | 3,704 | 2,655 | 23,634 | 135,930 | 0,040 | 1,845 | 241,800 | 1,190 | 17,570 | 32,275 | 9,530 | 0,518 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 10,180 | 24,669 | 12,704 | 314,080 | 0,367 | 4,600 | 80,000 | 2,710 | 24,710 | 152,970 | 33,480 | 1,521 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,702 | 4,846 | 21,192 | 147,190 | 0,160 |  | 32,650 | 0,346 | 12,280 | 112,510 | 74,220 | 2,523 |
| 342 | Компот из чёрн.смор. и яблок | 200 | 0,148 | 0,068 | 17,296 | 69,290 | 0,007 | 21,200 | 2,500 | 0,096 | 5,520 | 4,620 | 4,180 | 0,439 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***915,000*** | ***28,175*** | ***33,621*** | ***129,663*** | ***932,620*** | ***0,808*** | ***32,055*** | ***375,850*** | ***6,181*** | ***104,390*** | ***489,875*** | ***184,230*** | ***9,216*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукты (груши) | 250 | 1,000 | 0,750 | 25,750 | 117,500 | 0,050 | 12,500 | 25,750 | 1,000 | 47,500 | 40,000 | 30,000 | 5,750 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,010*** | ***109,680*** | ***741,300*** | ***0,090*** | ***16,500*** | ***28,750*** | ***2,200*** | ***70,500*** | ***81,000*** | ***44,000*** | ***6,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св.порционные | 60 | 0,726 | 0,132 | 2,508 | 15,840 | 0,040 | 16,500 | 120,780 | 0,462 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 16,358 | 14,841 | 33,218 | 332,050 | 0,118 | 8,780 | 711,600 | 3,607 | 31,890 | 176,600 | 35,690 | 1,654 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***577,000*** | ***21,916*** | ***15,572*** | ***78,725*** | ***544,595*** | ***0,258*** | ***28,580*** | ***832,380*** | ***5,261*** | ***63,080*** | ***255,960*** | ***74,050*** | ***4,361*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Штоли с изюмом | 90 | 8,551 | 7,891 | 70,871 | 388,709 | 0,204 |  | 50,880 | 2,256 | 31,224 | 112,096 | 35,592 | 1,370 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***14,151*** | ***12,891*** | ***80,271*** | ***493,709*** | ***0,264*** | ***1,800*** | ***90,880*** | ***2,256*** | ***273,224*** | ***300,096*** | ***65,592*** | ***1,570*** |
| **Всего за Воскресенье - 3 неделя Младшие** | | **2823,000** | **97,873** | **133,187** | **495,250** | **3572,106** | **1,795** | **80,767** | **1737,560** | **18,675** | **1204,134** | **1614,301** | **449,682** | **26,052** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа с 7 до 10 лет** | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетич еская**  **ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Понедельник - 1** | **103,071** | **148,918** | **501,885** | **3771,702** | **1,417** | **78,189** | **1071,550** | **21,697** | **1012,848** | **1395,857** | **414,899** | **20,631** |
| **Вторник - 1** | **90,567** | **130,323** | **416,717** | **3217,123** | **1,222** | **91,162** | **1093,314** | **13,999** | **1347,122** | **1420,825** | **376,666** | **22,926** |
| **Среда - 1** | **99,739** | **142,402** | **495,444** | **3671,296** | **1,450** | **172,913** | **890,690** | **16,608** | **1202,608** | **1358,130** | **328,367** | **18,087** |
| **Четверг - 1** | **121,218** | **180,805** | **490,778** | **4088,969** | **1,236** | **100,787** | **969,950** | **17,908** | **1448,730** | **1619,160** | **305,910** | **15,236** |
| **Пятница - 1** | **93,763** | **159,464** | **450,645** | **3627,975** | **2,166** | **94,431** | **781,752** | **17,735** | **1044,258** | **1553,374** | **466,255** | **26,470** |
| **Суббота - 1** | **116,206** | **184,047** | **460,264** | **3948,047** | **2,041** | **51,731** | **1081,390** | **14,439** | **1228,898** | **1690,812** | **365,959** | **23,748** |
| **Воскреенье - 1** | **102,876** | **136,759** | **471,826** | **3537,734** | **1,311** | **88,718** | **1134,464** | **20,322** | **1389,750** | **1573,947** | **395,735** | **23,686** |
| **Понедельник - 2** | **125,486** | **203,680** | **500,603** | **4354,300** | **2,271** | **200,775** | **918,052** | **18,905** | **1224,986** | **1840,535** | **488,448** | **22,596** |
| **Вторник - 2** | **101,275** | **142,706** | **466,197** | **3564,203** | **1,427** | **67,732** | **1017,040** | **17,739** | **1208,528** | **1520,222** | **338,509** | **23,747** |
| **Среда - 2** | **107,776** | **179,852** | **527,635** | **4169,748** | **1,757** | **83,978** | **786,324** | **20,002** | **1322,352** | **1582,580** | **461,536** | **20,611** |
| **Четверг - 2** | **117,374** | **150,146** | **440,880** | **3570,874** | **1,697** | **107,151** | **1319,580** | **21,107** | **1193,802** | **1720,413** | **415,291** | **20,908** |
| **Пятница - 2** | **106,127** | **174,082** | **475,533** | **3912,075** | **1,453** | **67,227** | **1528,310** | **15,966** | **1122,840** | **1456,295** | **316,880** | **16,674** |
| **Суббота - 2** | **96,378** | **108,904** | **449,596** | **3172,994** | **1,175** | **30,489** | **1043,492** | **16,567** | **1227,748** | **1394,150** | **344,401** | **16,023** |
| **Воскреенье - 2** | **78,667** | **179,464** | **456,799** | **3760,410** | **1,709** | **85,491** | **723,980** | **18,809** | **955,276** | **1259,719** | **385,568** | **23,585** |
| **Понедельник - 3** | **107,966** | **154,001** | **500,708** | **3842,353** | **1,883** | **202,067** | **934,934** | **19,454** | **1375,424** | **1534,124** | **368,563** | **19,396** |
| **Вторник - 3** | **122,074** | **173,190** | **532,017** | **4187,646** | **1,894** | **117,681** | **1037,702** | **17,876** | **1285,466** | **1835,010** | **531,928** | **23,676** |
| **Среда - 3** | **110,843** | **162,841** | **467,856** | **3790,655** | **1,807** | **61,612** | **1000,110** | **21,912** | **1274,438** | **1755,303** | **448,645** | **27,743** |
| **Четверг - 3** | **150,561** | **188,077** | **500,150** | **4304,848** | **1,237** | **219,791** | **1367,900** | **18,929** | **1342,270** | **1912,825** | **374,640** | **19,871** |
| **Пятница - 3** | **76,558** | **107,487** | **494,539** | **3261,594** | **1,196** | **57,609** | **817,242** | **15,662** | **1165,312** | **1160,005** | **313,362** | **20,233** |
| **Суббота - 3** | **110,074** | **181,660** | **443,056** | **3871,510** | **1,268** | **53,913** | **1179,040** | **16,571** | **1284,458** | **1630,602** | **309,119** | **18,252** |
| **Воскреенье - 3** | **97,873** | **133,187** | **495,250** | **3572,106** | **1,795** | **80,767** | **1737,560** | **18,675** | **1204,134** | **1614,301** | **449,682** | **26,052** |
| **ИТОГО среднее за 3 недели** | **106,499** | **158,190** | **478,018** | **3771,341** | **1,591** | **100,677** | **1068,304** | **18,137** | **1231,488** | **1563,247** | **390,493** | **21,436** |
| **СанПин** | **84,7** | **86,9** | **368,5** | **2585** | **1,32** | **66** | **770** | **13,2** | **1210** | **1210** | **275** | **13,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник - 1 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 120 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,841 | 4,835 | 22,122 | 156,298 | 0,084 | 1,625 | 38,060 | 0,320 | 261,640 | 132,000 | 21,140 | 0,515 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560,000*** | ***18,521*** | ***38,156*** | ***65,161*** | ***678,030*** | ***0,210*** | ***2,093*** | ***179,460*** | ***1,647*** | ***589,010*** | ***247,580*** | ***37,480*** | ***2,323*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 |  | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 350/15 | 7,975 | 12,068 | 20,148 | 222,130 | 0,073 | 27,124 | 346,000 | 3,495 | 68,880 | 116,750 | 39,420 | 2,294 |
| 265 | Плов из мяса (говядина) | 300 | 24,712 | 27,386 | 55,578 | 567,634 | 0,091 | 5,900 | 520,000 | 4,982 | 30,020 | 209,700 | 36,880 | 3,095 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,000*** | ***43,555*** | ***49,842*** | ***155,972*** | ***1257,154*** | ***0,407*** | ***42,724*** | ***868,500*** | ***13,407*** | ***179,120*** | ***536,370*** | ***148,980*** | ***10,348*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 3,750 | 1,250 | 52,500 | 240,000 | 0,100 | 25,000 |  | 1,000 | 20,000 | 70,000 | 105,000 | 1,500 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***8,400*** | ***31,510*** | ***136,430*** | ***863,800*** | ***0,140*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***2,200*** | ***43,000*** | ***111,000*** | ***119,000*** | ***2,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 80 | 0,778 | 0,130 | 2,470 | 14,162 | 0,039 | 13,940 | 93,120 | 0,350 | 13,300 | 24,040 | 14,680 | 0,606 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса | 100 | 13,719 | 18,798 | 13,869 | 278,710 | 0,270 | 1,660 | 17,200 | 2,091 | 24,620 | 163,190 | 27,360 | 1,867 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,340 | 8,108 | 46,660 | 288,972 | 0,113 |  | 65,300 | 1,090 | 18,620 | 61,170 | 10,780 | 1,115 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***647,000*** | ***26,669*** | ***27,635*** | ***105,998*** | ***778,549*** | ***0,522*** | ***18,900*** | ***175,620*** | ***4,723*** | ***78,490*** | ***310,600*** | ***77,980*** | ***5,701*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 6,000 | 8,000 | 8,000 | 134,000 | 0,040 | 0,600 | 60,000 | 0,200 | 348,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 415 | Крендель сахарный | 90 | 8,380 | 5,466 | 61,533 | 328,475 | 0,197 |  | 10,400 | 3,041 | 23,368 | 103,017 | 32,679 | 1,119 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***14,380*** | ***13,466*** | ***69,533*** | ***462,475*** | ***0,237*** | ***0,600*** | ***70,400*** | ***3,241*** | ***271,368*** | ***287,017*** | ***60,679*** | ***1,319*** |
| **Всего за Понедельник - 1 неделя Старшие** | | **3062,000** | **111,525** | **160,609** | **533,094** | **4040,008** | **1,516** | **93,317** | **1296,980** | **25,218** | **1160,988** | **1492,567** | **444,119** | **22,391** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Вторник - 1 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 181 | Каша манная молочная | 250 | 7,722 | 10,765 | 41,648 | 294,365 | 0,106 | 1,625 | 90,300 | 0,685 | 163,880 | 149,400 | 24,740 | 0,598 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Йогурт в стаканчике | 110 | 5,500 | 3,520 | 9,350 | 95,700 | 0,033 | 0,660 | 24,200 |  | 130,900 | 100,100 | 15,400 | 0,110 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***650,000*** | ***25,294*** | ***37,466*** | ***93,914*** | ***819,217*** | ***0,240*** | ***2,921*** | ***310,500*** | ***1,912*** | ***821,080*** | ***422,400*** | ***56,090*** | ***1,578*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном, с мясом  птицы | 350/15 | 4,232 | 4,980 | 27,705 | 175,440 | 0,063 | 2,645 | 361,800 | 1,909 | 27,950 | 50,265 | 18,850 | 0,688 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 | 0,201 |  |  | 0,424 | 37,100 | 168,540 | 21,200 | 1,908 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,020*** | ***31,568*** | ***36,842*** | ***146,046*** | ***1044,405*** | ***0,558*** | ***41,165*** | ***515,000*** | ***5,697*** | ***176,240*** | ***467,055*** | ***136,490*** | ***8,005*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,755 | 5,117 | 11,250 | 99,280 | 0,045 | 32,100 | 620,000 | 2,415 | 50,960 | 46,340 | 24,440 | 0,784 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 11,146 | 12,714 | 13,235 | 215,400 | 0,077 | 0,876 | 3,024 | 2,883 | 20,642 | 121,240 | 21,116 | 1,975 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,214 | 5,242 | 28,044 | 184,210 | 0,211 |  | 32,650 | 0,442 | 14,680 | 148,270 | 98,220 | 3,327 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***23,947*** | ***23,672*** | ***95,528*** | ***695,595*** | ***0,433*** | ***36,276*** | ***655,674*** | ***6,932*** | ***108,232*** | ***378,050*** | ***168,936*** | ***8,199*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Вторник - 1 неделя Старшие** | | **3112,020** | **100,009** | **165,900** | **511,248** | **3951,517** | **1,366** | **110,562** | **1547,174** | **17,241** | **1425,552** | **1553,005** | **434,016** | **25,282** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Среда - 1 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Каша боярская | 250 | 9,208 | 12,595 | 42,034 | 318,319 | 0,220 | 1,430 | 115,900 | 0,308 | 254,952 | 218,955 | 50,413 | 1,626 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560,000*** | ***21,600*** | ***45,916*** | ***85,001*** | ***838,719*** | ***0,346*** | ***1,898*** | ***257,300*** | ***1,635*** | ***582,322*** | ***334,535*** | ***66,753*** | ***3,434*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 100 | 0,728 | 0,104 | 1,976 | 11,440 | 0,031 | 7,280 | 31,200 | 0,104 | 17,680 | 31,200 | 14,560 | 0,520 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 350/15 | 4,939 | 3,835 | 32,205 | 185,940 | 0,056 | 2,595 | 341,800 | 1,750 | 25,290 | 43,915 | 13,310 | 0,718 |
| 284 | Запеканка картофельная с курицей | 250 | 24,842 | 28,206 | 48,441 | 545,742 | 0,129 | 4,300 | 102,240 | 4,948 | 125,930 | 235,510 | 27,680 | 1,892 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1035,000*** | ***39,677*** | ***33,533*** | ***153,868*** | ***1074,512*** | ***0,439*** | ***16,875*** | ***477,740*** | ***8,632*** | ***208,120*** | ***483,545*** | ***113,230*** | ***7,389*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 20,250 | 107,500 | 0,100 | 150,000 |  | 0,500 | 85,000 | 57,500 | 32,500 | 0,750 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***104,180*** | ***731,300*** | ***0,140*** | ***154,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***108,000*** | ***98,500*** | ***46,500*** | ***1,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св. порционные | 100 | 1,210 | 0,220 | 4,180 | 26,400 | 0,066 | 27,500 | 201,300 | 0,770 | 15,400 | 28,600 | 22,000 | 0,990 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса | 100 | 13,719 | 18,798 | 13,869 | 278,710 | 0,270 | 1,660 | 17,200 | 2,091 | 24,620 | 163,190 | 27,360 | 1,867 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,330 | 9,070 | 43,740 | 277,910 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 6,080 | 3,750 | 0,220 | 0,059 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***25,091*** | ***28,687*** | ***104,788*** | ***779,725*** | ***0,437*** | ***32,460*** | ***283,800*** | ***4,153*** | ***68,050*** | ***257,740*** | ***74,740*** | ***5,029*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 348,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 410 | Ватрушка с повидлом | 90 | 5,743 | 2,995 | 58,271 | 278,589 | 0,129 | 0,180 | 7,800 | 1,753 | 21,986 | 68,070 | 24,304 | 1,177 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***11,543*** | ***7,995*** | ***66,671*** | ***386,589*** | ***0,169*** | ***0,780*** | ***73,800*** | ***1,953*** | ***269,986*** | ***252,070*** | ***52,304*** | ***1,377*** |
| **Всего за Среда - 1 неделя Старшие** | | **3032,000** | **104,811** | **146,891** | **514,508** | **3810,845** | **1,531** | **206,013** | **1095,640** | **18,073** | **1236,478** | **1426,390** | **353,527** | **19,179** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Четверг - 1 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 223 | Запеканка творожная со сгущ молоком | 250/20 | 46,165 | 32,102 | 60,681 | 716,302 | 0,168 | 1,335 | 199,580 | 1,998 | 546,750 | 590,720 | 67,990 | 1,679 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560,000*** | ***58,237*** | ***55,283*** | ***103,597*** | ***1145,454*** | ***0,270*** | ***1,971*** | ***395,580*** | ***3,225*** | ***1073,050*** | ***763,620*** | ***83,940*** | ***2,549*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 350/15 | 7,897 | 12,083 | 16,271 | 207,140 | 0,067 | 43,524 | 346,000 | 3,423 | 67,220 | 99,320 | 31,020 | 1,587 |
| 293 | Цыпленок в сметанном соусе | 110/30 | 0,476 | 8,519 | 1,758 | 85,607 | 0,008 | 0,040 | 10,000 | 3,146 | 12,960 | 9,290 | 2,000 | 0,073 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 342 | Компот из чёрн.смор. и яблок | 200 | 0,148 | 0,068 | 17,296 | 69,290 | 0,007 | 21,200 | 2,500 | 0,096 | 5,520 | 4,620 | 4,180 | 0,439 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1125,020*** | ***23,417*** | ***27,138*** | ***128,132*** | ***849,092*** | ***0,355*** | ***102,484*** | ***511,700*** | ***8,929*** | ***164,890*** | ***332,280*** | ***112,640*** | ***6,823*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 150 | 1,920 | 0,960 | 19,440 | 112,800 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***387,000*** | ***5,742*** | ***31,079*** | ***94,249*** | ***696,905*** | ***0,024*** | ***3,300*** | ***3,000*** | ***1,016*** | ***17,150*** | ***37,000*** | ***11,360*** | ***1,513*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кукуруза консервированная | 50 | 1,952 | 0,408 | 6,732 | 39,304 | 0,014 | 3,740 | 2,040 | 0,020 | 2,720 | 34,680 | 10,880 | 0,279 |
|  | Горошек зелёный | 50 | 2,108 | 0,136 | 4,420 | 27,200 | 0,075 | 6,800 |  | 0,136 | 13,600 | 42,160 | 14,280 | 0,476 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 6,565 | 15,240 | 12,704 | 218,150 | 0,219 | 4,668 | 82,736 | 2,613 | 23,288 | 111,680 | 27,204 | 1,089 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,340 | 8,108 | 46,660 | 288,972 | 0,113 |  | 65,300 | 1,090 | 18,620 | 61,170 | 10,780 | 1,115 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 29,170 | 117,850 |  | 0,440 |  | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***680,000*** | ***22,525*** | ***24,432*** | ***127,406*** | ***824,076*** | ***0,516*** | ***15,648*** | ***150,076*** | ***5,055*** | ***74,228*** | ***303,690*** | ***83,544*** | ***4,224*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Четверг - 1 неделя Старшие** | | **2982,020** | **116,371** | **114,472** | **401,654** | **3126,527** | **1,145** | **124,603** | **1117,356** | **17,225** | **1166,318** | **1599,590** | **315,484** | **14,709** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Пятница - 1 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,830 | 11,805 | 48,379 | 331,081 | 0,238 | 1,625 | 90,300 | 0,540 | 278,080 | 296,650 | 81,520 | 0,758 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560,000*** | ***20,510*** | ***45,126*** | ***91,418*** | ***852,813*** | ***0,364*** | ***2,093*** | ***231,700*** | ***1,867*** | ***605,450*** | ***412,230*** | ***97,860*** | ***2,566*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св. порционные | 100 | 1,210 | 0,220 | 4,180 | 26,400 | 0,066 | 27,500 | 201,300 | 0,770 | 15,400 | 28,600 | 22,000 | 0,990 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с мясом  птицы | 350/15 | 9,419 | 7,986 | 29,540 | 230,520 | 0,272 | 2,595 | 341,800 | 3,412 | 53,270 | 126,965 | 42,900 | 2,461 |
| 260 | Поджарка из свинины | 100 | 17,380 | 42,410 | 7,277 | 481,410 | 0,625 | 8,500 |  | 2,882 | 26,640 | 217,980 | 39,020 | 2,519 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,214 | 5,242 | 28,044 | 184,210 | 0,211 |  | 32,650 | 0,442 | 14,680 | 148,270 | 98,220 | 3,327 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,020*** | ***44,003*** | ***57,238*** | ***147,791*** | ***1286,990*** | ***1,410*** | ***59,395*** | ***575,750*** | ***10,382*** | ***175,590*** | ***719,615*** | ***277,140*** | ***13,882*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***14,560*** | ***9,622*** | ***97,232*** | ***543,510*** | ***0,216*** | ***21,193*** | ***160,112*** | ***3,591*** | ***79,996*** | ***157,360*** | ***59,188*** | ***3,810*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 342,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
| 420 | Сосиска, запеченная в тесте | 52/50 | 10,650 | 15,632 | 29,793 | 302,417 | 0,210 |  | 9,100 | 1,814 | 33,892 | 143,749 | 28,997 | 1,603 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***302,000*** | ***16,250*** | ***20,632*** | ***39,193*** | ***407,417*** | ***0,270*** | ***1,800*** | ***49,100*** | ***1,814*** | ***375,892*** | ***331,749*** | ***58,997*** | ***1,803*** |
| **Всего за Пятница - 1 неделя Старшие** | | **3094,020** | **100,973** | **163,878** | **484,064** | **3832,030** | **2,375** | **113,481** | **1019,662** | **19,354** | **1299,928** | **1689,454** | **529,685** | **28,761** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Суббота - 1 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 210 | Омлет натуральный с колбасой | 230 | 27,015 | 34,815 | 3,430 | 435,115 | 0,253 | 0,585 | 438,180 | 1,196 | 464,920 | 427,070 | 35,740 | 4,842 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***520,000*** | ***39,087*** | ***57,996*** | ***46,346*** | ***864,267*** | ***0,354*** | ***1,221*** | ***634,180*** | ***2,423*** | ***991,220*** | ***599,970*** | ***51,690*** | ***5,712*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 350/15 | 4,939 | 3,835 | 32,205 | 185,940 | 0,056 | 2,595 | 341,800 | 1,750 | 25,290 | 43,915 | 13,310 | 0,718 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,220 | 24,378 | 0,408 | 266,220 | 0,194 |  |  | 0,408 | 35,700 | 162,180 | 20,400 | 1,836 |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 200 | 23,080 | 8,850 | 48,230 | 364,890 | 0,811 |  | 65,300 | 0,800 | 121,080 | 332,750 | 107,220 | 6,859 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,020*** | ***49,383*** | ***38,614*** | ***155,186*** | ***1167,470*** | ***1,332*** | ***42,755*** | ***526,150*** | ***5,226*** | ***238,000*** | ***741,965*** | ***217,030*** | ***14,432*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 29,500 | 120,000 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***113,430*** | ***743,800*** | ***0,040*** | ***4,000*** | ***3,000*** | ***1,200*** | ***23,000*** | ***41,000*** | ***14,000*** | ***1,200*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 100 | 0,728 | 0,104 | 1,976 | 11,440 | 0,031 | 7,280 | 31,200 | 0,104 | 17,680 | 31,200 | 14,560 | 0,520 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 6,565 | 15,240 | 12,704 | 218,150 | 0,219 | 4,668 | 82,736 | 2,613 | 23,288 | 111,680 | 27,204 | 1,089 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,340 | 8,108 | 46,660 | 288,972 | 0,113 |  | 65,300 | 1,090 | 18,620 | 61,170 | 10,780 | 1,115 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***687,000*** | ***19,465*** | ***24,051*** | ***104,339*** | ***715,267*** | ***0,463*** | ***15,248*** | ***179,236*** | ***4,999*** | ***81,538*** | ***266,250*** | ***77,704*** | ***4,837*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Суббота - 1 неделя Старшие** | | **3002,020** | **128,385** | **188,081** | **486,631** | **4141,804** | **2,209** | **64,424** | **1405,566** | **14,848** | **1590,758** | **1866,185** | **396,424** | **26,981** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Воскресенье - 1 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 182 | Каша пшённая с курагой | 250 | 10,072 | 12,090 | 54,722 | 367,986 | 0,277 | 1,932 | 90,100 | 0,696 | 181,720 | 248,190 | 69,140 | 1,873 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,100 | 0,300 | 13,800 | 66,000 | 0,033 |  |  | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***520,000*** | ***20,456*** | ***35,071*** | ***88,366*** | ***751,806*** | ***0,356*** | ***2,568*** | ***286,100*** | ***1,583*** | ***704,220*** | ***408,090*** | ***82,490*** | ***2,503*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец свежий | 70 | 0,497 | 0,071 | 1,349 | 7,810 | 0,021 | 4,970 | 21,300 | 0,071 | 12,070 | 21,300 | 9,940 | 0,355 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 350/15 | 7,975 | 12,068 | 20,148 | 222,130 | 0,073 | 27,124 | 346,000 | 3,495 | 68,880 | 116,750 | 39,420 | 2,294 |
| 233 | Рыба, запеченная под молочным соусом | 110 | 23,525 | 18,026 | 13,302 | 309,542 | 0,162 | 3,713 | 113,360 | 3,425 | 151,520 | 304,890 | 55,890 | 1,352 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 342 | Компот из чёрн.смор. и яблок | 200 | 0,148 | 0,068 | 17,296 | 69,290 | 0,007 | 21,200 | 2,500 | 0,096 | 5,520 | 4,620 | 4,180 | 0,439 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1065,000*** | ***46,065*** | ***36,538*** | ***141,805*** | ***1076,797*** | ***0,487*** | ***57,267*** | ***519,810*** | ***8,913*** | ***300,470*** | ***636,410*** | ***166,450*** | ***8,404*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 0,750 | 25,750 | 117,500 | 0,050 | 12,500 | 25,750 | 1,000 | 47,500 | 40,000 | 30,000 | 5,750 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,010*** | ***109,680*** | ***741,300*** | ***0,090*** | ***16,500*** | ***28,750*** | ***2,200*** | ***70,500*** | ***81,000*** | ***44,000*** | ***6,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 100 | 1,270 | 6,133 | 9,303 | 98,640 | 0,048 | 21,640 | 464,170 | 2,984 | 34,630 | 38,700 | 22,860 | 0,803 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 11,146 | 12,714 | 13,235 | 215,400 | 0,077 | 0,876 | 3,024 | 2,883 | 20,642 | 121,240 | 21,116 | 1,975 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,330 | 9,070 | 43,740 | 277,910 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 6,080 | 3,750 | 0,220 | 0,059 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***22,578*** | ***28,516*** | ***109,277*** | ***788,655*** | ***0,226*** | ***25,816*** | ***532,494*** | ***7,159*** | ***83,302*** | ***225,890*** | ***69,356*** | ***4,950*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 6,000 | 8,000 | 8,000 | 134,000 | 0,040 | 0,600 | 60,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 406 | Пирожок с яблоком | 90 | 6,232 | 4,314 | 43,806 | 238,983 | 0,153 | 3,000 | 10,400 | 2,283 | 23,128 | 82,147 | 26,139 | 1,509 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***12,232*** | ***12,314*** | ***51,806*** | ***372,983*** | ***0,193*** | ***3,600*** | ***70,400*** | ***2,483*** | ***271,128*** | ***266,147*** | ***54,139*** | ***1,709*** |
| **Всего за Воскресенье - 1 неделя Старшие** | | **3022,000** | **106,981** | **143,449** | **500,934** | **3731,541** | **1,352** | **105,751** | **1437,554** | **22,338** | **1429,620** | **1617,537** | **416,435** | **24,516** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник - 2 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
|  | Запеканка рисовая с творогом, сгущ  молоком | 250/20 | 32,437 | 20,748 | 64,139 | 573,036 | 0,259 | 0,909 | 115,400 | 1,964 | 421,310 | 538,260 | 98,170 | 1,544 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***580,000*** | ***45,117*** | ***54,069*** | ***107,178*** | ***1094,768*** | ***0,385*** | ***1,377*** | ***256,800*** | ***3,291*** | ***748,680*** | ***653,840*** | ***114,510*** | ***3,352*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с мясом  птицы | 350/15 | 9,419 | 7,986 | 29,540 | 230,520 | 0,272 | 2,595 | 341,800 | 3,412 | 53,270 | 126,965 | 42,900 | 2,461 |
| 246 | Гуляш из мяса свинины | 100/50 | 23,268 | 57,673 | 3,750 | 627,700 | 0,843 | 3,250 | 160,000 | 2,960 | 22,630 | 277,410 | 45,660 | 2,984 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,214 | 5,242 | 28,044 | 184,210 | 0,211 |  | 32,650 | 0,442 | 14,680 | 148,270 | 98,220 | 3,327 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1135,020*** | ***49,657*** | ***72,444*** | ***143,181*** | ***1425,910*** | ***1,611*** | ***44,105*** | ***651,000*** | ***10,128*** | ***172,890*** | ***780,645*** | ***280,200*** | ***14,117*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 348 | Компот из изюма и кураги | 200 | 0,750 | 0,080 | 26,650 | 111,150 | 0,025 | 0,400 |  | 0,600 | 24,000 | 27,500 | 14,700 | 0,665 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 20,250 | 107,500 | 0,100 | 150,000 |  | 0,500 | 85,000 | 57,500 | 32,500 | 0,750 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,550*** | ***30,640*** | ***106,430*** | ***738,650*** | ***0,145*** | ***150,400*** | ***3,000*** | ***2,100*** | ***118,000*** | ***112,000*** | ***53,200*** | ***2,015*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 100 | 0,728 | 0,104 | 1,976 | 11,440 | 0,031 | 7,280 | 31,200 | 0,104 | 17,680 | 31,200 | 14,560 | 0,520 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 203 | Спагетти отварные | 200 | 7,450 | 8,121 | 47,365 | 292,349 | 0,115 |  | 65,300 | 1,105 | 18,810 | 62,040 | 10,940 | 1,131 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***16,842*** | ***12,699*** | ***107,406*** | ***619,444*** | ***0,305*** | ***10,753*** | ***103,412*** | ***4,312*** | ***70,896*** | ***200,150*** | ***63,248*** | ***4,637*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Понедельник - 2 неделя Старшие** | | **3092,020** | **131,716** | **206,512** | **531,525** | **4529,772** | **2,466** | **207,835** | **1077,212** | **20,831** | **1367,466** | **1963,635** | **547,158** | **24,921** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Вторник - 2 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
| 209 | Яйцо отварное | 1 | 6,604 | 5,980 | 0,364 | 81,640 | 0,036 |  | 130,000 | 0,312 | 28,600 | 99,840 | 6,240 | 1,300 |
| 97 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 6,665 | 10,958 | 35,466 | 267,146 | 0,182 | 1,365 | 86,300 | 0,283 | 143,750 | 196,380 | 49,750 | 0,902 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,450 | 23,100 | 110,500 | 0,080 |  |  | 0,980 | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 1,000 |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***591,000*** | ***29,141*** | ***40,569*** | ***101,846*** | ***888,438*** | ***0,400*** | ***2,001*** | ***412,300*** | ***2,802*** | ***710,150*** | ***512,620*** | ***88,440*** | ***4,072*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с  маслом | 100 | 1,024 | 5,164 | 3,783 | 67,070 | 0,049 | 17,140 | 108,090 | 2,634 | 21,420 | 33,270 | 17,820 | 0,795 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном, с мясом  птицы | 350/15 | 4,232 | 4,980 | 27,705 | 175,440 | 0,063 | 2,645 | 361,800 | 1,909 | 27,950 | 50,265 | 18,850 | 0,688 |
| 284 | Запеканка картофельная с курицей | 250 | 24,842 | 28,206 | 48,441 | 545,742 | 0,129 | 4,300 | 102,240 | 4,948 | 25,930 | 235,510 | 27,680 | 1,892 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1035,000*** | ***39,266*** | ***39,738*** | ***151,175*** | ***1119,642*** | ***0,464*** | ***26,785*** | ***574,630*** | ***11,321*** | ***114,520*** | ***491,965*** | ***122,030*** | ***7,634*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,220 | 24,378 | 0,408 | 266,220 | 0,194 |  |  | 0,408 | 35,700 | 162,180 | 20,400 | 1,836 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***21,948*** | ***30,125*** | ***82,574*** | ***690,780*** | ***0,351*** | ***21,020*** | ***153,200*** | ***2,088*** | ***103,240*** | ***274,830*** | ***67,000*** | ***4,773*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 406 | Пирожок с яблоком | 90 | 6,232 | 4,314 | 43,806 | 238,983 | 0,153 | 3,000 | 10,400 | 2,283 | 23,128 | 82,147 | 26,139 | 1,509 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***12,032*** | ***9,314*** | ***52,206*** | ***346,983*** | ***0,193*** | ***3,600*** | ***76,400*** | ***2,483*** | ***271,128*** | ***266,147*** | ***54,139*** | ***1,709*** |
| **Всего за Вторник - 2 неделя Старшие** | | **3063,000** | **108,037** | **151,006** | **496,231** | **3787,143** | **1,523** | **82,406** | **1219,530** | **20,394** | **1262,038** | **1614,062** | **368,109** | **24,888** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Среда - 2 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
| 173 | Каша пшённая молочная | 250 | 10,787 | 8,071 | 56,264 | 341,886 | 0,311 | 1,625 | 51,120 | 0,226 | 171,380 | 258,910 | 69,180 | 1,867 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,900 | 3,000 | 20,270 | 119,850 | 0,043 | 1,484 | 20,000 |  | 302,00 | 90,000 | 14,000 | 0,149 |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Йогурт в стаканчике | 110 | 5,500 | 3,520 | 9,350 | 95,700 | 0,033 | 0,660 | 24,200 |  | 130,900 | 100,100 | 15,400 | 0,110 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***650,000*** | ***29,307*** | ***35,072*** | ***109,144*** | ***871,856*** | ***0,452*** | ***3,937*** | ***280,520*** | ***1,381*** | ***828,580*** | ***621,910*** | ***114,530*** | ***2,996*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 100 | 0,728 | 0,104 | 1,976 | 11,440 | 0,031 | 7,280 | 31,200 | 0,104 | 17,680 | 31,200 | 14,560 | 0,520 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 350/15 | 7,975 | 12,068 | 20,148 | 222,130 | 0,073 | 27,124 | 346,000 | 3,495 | 68,880 | 116,750 | 39,420 | 2,294 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 290 | 21,548 | 49,498 | 37,770 | 682,754 | 0,628 | 6,500 |  | 5,004 | 23,680 | 210,340 | 36,080 | 2,420 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1075,000*** | ***40,031*** | ***63,050*** | ***138,644*** | ***1280,774*** | ***0,968*** | ***41,704*** | ***377,200*** | ***11,479*** | ***175,840*** | ***556,090*** | ***165,060*** | ***9,819*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 3,750 | 1,250 | 52,500 | 240,000 | 0,100 | 25,000 |  | 1,000 | 20,000 | 70,000 | 105,000 | 1,500 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***8,400*** | ***31,510*** | ***136,430*** | ***863,800*** | ***0,140*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***2,200*** | ***43,000*** | ***111,000*** | ***119,000*** | ***2,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св. порционные | 100 | 1,210 | 0,220 | 4,180 | 26,400 | 0,066 | 27,500 | 201,300 | 0,770 | 15,400 | 28,600 | 22,000 | 0,990 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 11,146 | 12,714 | 13,235 | 215,400 | 0,077 | 0,876 | 3,024 | 2,883 | 20,642 | 121,240 | 21,116 | 1,975 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,340 | 8,108 | 46,660 | 288,972 | 0,113 |  | 65,300 | 1,090 | 18,620 | 61,170 | 10,780 | 1,115 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***24,528*** | ***21,641*** | ***107,074*** | ***727,477*** | ***0,356*** | ***31,676*** | ***269,624*** | ***5,935*** | ***76,612*** | ***273,210*** | ***79,056*** | ***6,193*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Среда - 2 неделя Старшие** | | **3102,000** | **115,816** | **187,933** | **558,622** | **4394,907** | **1,936** | **107,517** | **993,344** | **21,995** | **1381,032** | **1779,210** | **513,646** | **22,508** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Четверг - 2 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
| 210 | Омлет натуральный с колбасой | 230 | 27,015 | 34,815 | 3,430 | 435,115 | 0,253 | 0,585 | 438,180 | 1,196 | 264,920 | 427,070 | 35,740 | 4,842 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***520,000*** | ***39,087*** | ***57,996*** | ***46,346*** | ***864,267*** | ***0,354*** | ***1,221*** | ***634,180*** | ***2,423*** | ***791,220*** | ***599,970*** | ***51,690*** | ***5,712*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 350/15 | 7,897 | 12,083 | 16,271 | 207,140 | 0,067 | 43,524 | 346,000 | 3,423 | 67,220 | 99,320 | 31,020 | 1,587 |
| 230 | Рыба запеченная | 100 | 28,168 | 10,868 | 4,194 | 226,740 | 0,159 | 1,280 | 16,000 | 4,988 | 33,440 | 295,100 | 58,640 | 1,192 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,020*** | ***51,129*** | ***29,487*** | ***130,878*** | ***993,125*** | ***0,506*** | ***85,224*** | ***517,700*** | ***10,729*** | ***185,470*** | ***617,790*** | ***168,780*** | ***7,862*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 29,500 | 120,000 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***113,430*** | ***743,800*** | ***0,040*** | ***4,000*** | ***3,000*** | ***1,200*** | ***23,000*** | ***41,000*** | ***14,000*** | ***1,200*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 100 | 2,852 | 7,290 | 15,961 | 142,570 | 0,048 | 45,100 | 460,900 | 3,275 | 56,210 | 57,980 | 28,800 | 0,898 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 6,565 | 15,240 | 12,704 | 218,150 | 0,219 | 4,668 | 82,736 | 2,613 | 23,288 | 111,680 | 27,204 | 1,089 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,214 | 5,242 | 28,044 | 184,210 | 0,211 |  | 32,650 | 0,442 | 14,680 | 148,270 | 98,220 | 3,327 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***687,000*** | ***20,463*** | ***28,371*** | ***99,708*** | ***741,635*** | ***0,578*** | ***53,068*** | ***576,286*** | ***7,522*** | ***116,128*** | ***380,130*** | ***179,384*** | ***7,427*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Штоли с изюмом | 90 | 8,503 | 5,539 | 70,793 | 367,037 | 0,203 |  | 11,700 | 3,076 | 29,784 | 110,336 | 35,592 | 1,352 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***14,103*** | ***10,539*** | ***80,193*** | ***472,037*** | ***0,263*** | ***1,800*** | ***51,700*** | ***3,076*** | ***271,784*** | ***298,336*** | ***65,592*** | ***1,552*** |
| **Всего за Четверг - 2 неделя Старшие** | | **3062,020** | **131,682** | **157,153** | **470,555** | **3814,864** | **1,741** | **145,313** | **1782,866** | **24,950** | **1387,602** | **1937,226** | **479,446** | **23,753** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Пятница - 2 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 97 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 6,665 | 10,958 | 35,466 | 267,146 | 0,182 | 1,365 | 86,300 | 0,283 | 143,750 | 196,380 | 49,750 | 0,902 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***540,000*** | ***18,737*** | ***34,139*** | ***78,382*** | ***696,298*** | ***0,284*** | ***2,001*** | ***282,300*** | ***1,510*** | ***670,050*** | ***369,280*** | ***65,700*** | ***1,772*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св. порционные | 100 | 1,210 | 0,220 | 4,180 | 26,400 | 0,066 | 27,500 | 201,300 | 0,770 | 15,400 | 28,600 | 22,000 | 0,990 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 350/15 | 4,939 | 3,835 | 32,205 | 185,940 | 0,056 | 2,595 | 341,800 | 1,750 | 25,290 | 43,915 | 13,310 | 0,718 |
| 290 | Грудки куриные,тушёные с овощами | 130/40 | 27,920 | 21,419 | 3,852 | 319,859 | 0,188 | 7,640 | 472,800 | 2,890 | 39,080 | 340,030 | 46,080 | 2,723 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,330 | 9,070 | 43,740 | 277,910 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 6,080 | 3,750 | 0,220 | 0,059 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1155,020*** | ***49,179*** | ***35,924*** | ***162,727*** | ***1174,559*** | ***0,547*** | ***58,535*** | ***1081,200*** | ***8,386*** | ***151,450*** | ***614,095*** | ***156,610*** | ***9,075*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Фрукт | 150 | 1,920 | 0,960 | 19,440 | 112,800 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***387,000*** | ***5,742*** | ***31,079*** | ***94,249*** | ***696,905*** | ***0,024*** | ***3,300*** | ***3,000*** | ***1,016*** | ***17,150*** | ***37,000*** | ***11,360*** | ***1,513*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 246 | Гуляш из мяса свинины | 100/50 | 23,268 | 57,673 | 3,750 | 627,700 | 0,843 | 3,250 | 160,000 | 2,960 | 22,630 | 277,410 | 45,660 | 2,984 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,340 | 8,108 | 46,660 | 288,972 | 0,113 |  | 65,300 | 1,090 | 18,620 | 61,170 | 10,780 | 1,115 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 29,170 | 117,850 |  | 0,440 |  | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***710,000*** | ***36,144*** | ***66,484*** | ***110,397*** | ***1186,152*** | ***1,102*** | ***21,150*** | ***341,850*** | ***5,684*** | ***73,960*** | ***422,780*** | ***95,260*** | ***6,124*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***13,550*** | ***36,660*** | ***67,330*** | ***651,000*** | ***0,020*** | ***1,200*** | ***63,000*** | ***1,000*** | ***257,000*** | ***217,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Пятница - 2 неделя Старшие** | | **3022,020** | **123,352** | **204,286** | **513,085** | **4404,914** | **1,977** | **86,186** | **1771,350** | **17,596** | **1169,610** | **1660,155** | **364,930** | **19,284** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Суббота - 2 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 66 | Каша гречневая с молоком жидкая | 250 | 8,450 | 12,575 | 30,031 | 268,220 | 0,181 | 2,340 | 101,300 | 0,300 | 227,080 | 240,250 | 75,420 | 1,935 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,100 | 0,300 | 13,800 | 66,000 | 0,033 |  |  | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***520,000*** | ***19,122*** | ***35,556*** | ***63,747*** | ***653,372*** | ***0,260*** | ***2,976*** | ***297,300*** | ***1,187*** | ***749,580*** | ***400,150*** | ***88,770*** | ***2,565*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 100 | 0,728 | 0,104 | 1,976 | 11,440 | 0,031 | 7,280 | 31,200 | 0,104 | 17,680 | 31,200 | 14,560 | 0,520 |
| 108 | Суп картофельный с клецками, с мясом  птицы | 200 | 6,156 | 6,186 | 32,930 | 214,769 | 0,068 | 2,595 | 386,090 | 1,372 | 27,614 | 63,145 | 17,956 | 0,801 |
| 229 | Рыба, тушённая с овощами | 110/30 | 28,385 | 5,835 | 1,769 | 172,990 | 0,161 | 3,454 | 276,300 | 2,773 | 42,050 | 306,240 | 64,050 | 1,355 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***960,000*** | ***49,357*** | ***18,498*** | ***143,991*** | ***939,414*** | ***0,490*** | ***16,289*** | ***732,740*** | ***6,129*** | ***155,444*** | ***593,755*** | ***157,266*** | ***6,999*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 29,500 | 120,000 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***113,430*** | ***743,800*** | ***0,040*** | ***4,000*** | ***3,000*** | ***1,200*** | ***23,000*** | ***41,000*** | ***14,000*** | ***1,200*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 |  | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 203 | Спагетти отварные | 200 | 7,450 | 8,121 | 47,365 | 292,349 | 0,115 |  | 65,300 | 1,105 | 18,810 | 62,040 | 10,940 | 1,131 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***17,814*** | ***21,595*** | ***114,430*** | ***744,004*** | ***0,293*** | ***10,473*** | ***72,212*** | ***7,308*** | ***94,216*** | ***205,950*** | ***63,688*** | ***4,817*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 406 | Пирожок с яблоком | 90 | 6,232 | 4,314 | 43,806 | 238,983 | 0,153 | 3,000 | 10,400 | 2,283 | 23,128 | 82,147 | 26,139 | 1,509 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***12,032*** | ***9,314*** | ***52,206*** | ***346,983*** | ***0,193*** | ***3,600*** | ***76,400*** | ***2,483*** | ***271,128*** | ***266,147*** | ***54,139*** | ***1,709*** |
| **Всего за Суббота - 2 неделя Старшие** | | **2917,000** | **105,225** | **115,723** | **487,804** | **3427,573** | **1,276** | **37,338** | **1181,652** | **18,307** | **1293,368** | **1507,002** | **377,863** | **17,290** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Воскресенье - 2 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
|  | Каша боярская | 250 | 9,208 | 12,595 | 42,034 | 318,319 | 0,220 | 1,430 | 115,900 | 0,308 | 154,952 | 218,955 | 50,413 | 1,626 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560,000*** | ***21,888*** | ***45,916*** | ***85,073*** | ***840,051*** | ***0,346*** | ***1,898*** | ***257,300*** | ***1,635*** | ***482,322*** | ***334,535*** | ***66,753*** | ***3,434*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 350 | 3,265 | 6,813 | 21,834 | 164,960 | 0,061 | 2,895 | 301,800 | 2,851 | 21,390 | 63,485 | 25,050 | 0,514 |
| 293 | Цыпленок запеченый | 110 | 0,092 | 9,919 | 0,137 | 90,225 | 0,001 | 0,008 | 34,650 | 2,696 | 106,640 | 3,590 | 0,400 | 0,048 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,214 | 5,242 | 28,044 | 184,210 | 0,211 |  | 32,650 | 0,442 | 14,680 | 148,270 | 98,220 | 3,327 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1080,020*** | ***20,327*** | ***23,517*** | ***131,862*** | ***822,875*** | ***0,558*** | ***41,163*** | ***485,650*** | ***9,303*** | ***225,020*** | ***443,345*** | ***217,090*** | ***9,234*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 290 | 21,548 | 49,498 | 37,770 | 682,754 | 0,628 | 6,500 |  | 5,004 | 23,680 | 210,340 | 36,080 | 2,420 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***657,000*** | ***27,356*** | ***50,260*** | ***83,866*** | ***898,489*** | ***0,777*** | ***27,260*** | ***116,550*** | ***6,634*** | ***62,340*** | ***302,740*** | ***79,660*** | ***5,293*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 342,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***9,150*** | ***35,060*** | ***68,930*** | ***625,000*** | ***0,080*** | ***1,800*** | ***43,000*** | ***1,000*** | ***351,000*** | ***215,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Воскресенье - 2 неделя Старшие** | | **3007,020** | **84,371** | **186,013** | **478,161** | **3927,715** | **1,876** | **101,121** | **905,500** | **20,272** | **1183,682** | **1364,120** | **436,003** | **25,461** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник - 3 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 181 | Каша манная молочная | 250 | 7,722 | 10,765 | 41,648 | 294,365 | 0,106 | 1,625 | 90,300 | 0,685 | 163,880 | 149,400 | 24,740 | 0,598 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,900 | 3,000 | 20,270 | 119,850 | 0,043 | 1,484 | 20,000 |  | 302,00 | 90,000 | 14,000 | 0,149 |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Йогурт в стаканчике | 110 | 5,500 | 3,520 | 9,350 | 95,700 | 0,033 | 0,660 | 24,200 |  | 130,900 | 100,100 | 15,400 | 0,110 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***650,000*** | ***26,242*** | ***37,766*** | ***94,528*** | ***824,335*** | ***0,247*** | ***3,937*** | ***319,700*** | ***1,840*** | ***821,080*** | ***512,400*** | ***70,090*** | ***1,727*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св. порционные | 100 | 1,210 | 0,220 | 4,180 | 26,400 | 0,066 | 27,500 | 201,300 | 0,770 | 15,400 | 28,600 | 22,000 | 0,990 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с мясом  птицы | 350/15 | 9,419 | 7,986 | 29,540 | 230,520 | 0,272 | 2,595 | 341,800 | 3,412 | 53,270 | 126,965 | 42,900 | 2,461 |
| 260 | Поджарка из свинины | 100 | 17,380 | 42,410 | 7,277 | 481,410 | 0,625 | 8,500 |  | 2,882 | 26,640 | 217,980 | 39,020 | 2,519 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,330 | 9,070 | 43,740 | 277,910 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 6,080 | 3,750 | 0,220 | 0,059 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,000*** | ***42,507*** | ***61,074*** | ***155,983*** | ***1347,630*** | ***1,186*** | ***41,295*** | ***610,900*** | ***8,994*** | ***140,610*** | ***550,215*** | ***161,820*** | ***10,288*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 20,250 | 107,500 | 0,100 | 150,000 |  | 0,500 | 85,000 | 57,500 | 32,500 | 0,750 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***104,180*** | ***731,300*** | ***0,140*** | ***154,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***108,000*** | ***98,500*** | ***46,500*** | ***1,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 11,146 | 12,714 | 13,235 | 215,400 | 0,077 | 0,876 | 3,024 | 2,883 | 20,642 | 121,240 | 21,116 | 1,975 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,340 | 8,108 | 46,660 | 288,972 | 0,113 |  | 65,300 | 1,090 | 18,620 | 61,170 | 10,780 | 1,115 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***24,294*** | ***21,584*** | ***105,991*** | ***720,107*** | ***0,339*** | ***21,636*** | ***184,874*** | ***5,603*** | ***77,922*** | ***274,810*** | ***75,476*** | ***5,963*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Штоли с изюмом | 90 | 8,371 | 5,420 | 70,785 | 365,403 | 0,203 |  | 9,100 | 3,070 | 29,212 | 108,339 | 35,467 | 1,326 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***18,371*** | ***12,020*** | ***78,585*** | ***496,403*** | ***0,203*** | ***1,200*** | ***69,100*** | ***3,070*** | ***277,212*** | ***298,339*** | ***65,467*** | ***1,526*** |
| **Всего за Понедельник - 3 неделя Старшие** | | **3172,000** | **118,314** | **163,204** | **539,267** | **4119,775** | **2,115** | **222,068** | **1187,574** | **21,207** | **1424,824** | **1734,264** | **419,353** | **21,454** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Вторник - 3 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Запеканка рисовая с творогом, сгущ  молоком | 250/20 | 32,437 | 20,748 | 64,139 | 573,036 | 0,259 | 0,909 | 115,400 | 1,964 | 421,310 | 538,260 | 98,170 | 1,544 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***580,000*** | ***45,117*** | ***54,069*** | ***107,178*** | ***1094,768*** | ***0,385*** | ***1,377*** | ***256,800*** | ***3,291*** | ***748,680*** | ***653,840*** | ***114,510*** | ***3,352*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 350/15 | 7,897 | 12,083 | 16,271 | 207,140 | 0,067 | 43,524 | 346,000 | 3,423 | 67,220 | 99,320 | 31,020 | 1,587 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,220 | 24,378 | 0,408 | 266,220 | 0,194 |  |  | 0,408 | 35,700 | 162,180 | 20,400 | 1,836 |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 200 | 23,080 | 8,850 | 48,230 | 364,890 | 0,811 |  | 65,300 | 0,800 | 121,080 | 332,750 | 107,220 | 6,859 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,020*** | ***52,953*** | ***46,854*** | ***146,756*** | ***1221,730*** | ***1,357*** | ***81,784*** | ***527,850*** | ***7,945*** | ***306,310*** | ***822,250*** | ***252,060*** | ***15,627*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 3,750 | 1,250 | 52,500 | 240,000 | 0,100 | 25,000 |  | 1,000 | 20,000 | 70,000 | 105,000 | 1,500 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***8,400*** | ***31,510*** | ***136,430*** | ***863,800*** | ***0,140*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***2,200*** | ***43,000*** | ***111,000*** | ***119,000*** | ***2,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,755 | 5,117 | 11,250 | 99,280 | 0,045 | 32,100 | 620,000 | 2,415 | 50,960 | 46,340 | 24,440 | 0,784 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***667,000*** | ***15,339*** | ***14,576*** | ***105,385*** | ***623,760*** | ***0,212*** | ***35,833*** | ***663,562*** | ***5,568*** | ***114,246*** | ***173,500*** | ***65,208*** | ***3,834*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***9,350*** | ***35,060*** | ***67,930*** | ***628,000*** | ***0,060*** | ***0,600*** | ***69,000*** | ***1,200*** | ***257,000*** | ***211,000*** | ***34,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Вторник - 3 неделя Старшие** | | **3042,020** | **131,159** | **182,069** | **563,679** | **4432,058** | **2,154** | **148,594** | **1520,212** | **20,204** | **1469,236** | **1971,590** | **584,778** | **26,313** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Среда - 3 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 209 | Яйцо отварное | 1 | 6,604 | 5,980 | 0,364 | 81,640 | 0,036 |  | 130,000 | 0,312 | 28,600 | 99,840 | 6,240 | 1,300 |
|  | Каша боярская | 250 | 9,208 | 12,595 | 42,034 | 318,319 | 0,220 | 1,430 | 115,900 | 0,308 | 154,952 | 218,955 | 50,413 | 1,626 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,450 | 23,100 | 110,500 | 0,080 |  |  | 0,980 | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 1,000 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***591,000*** | ***31,684*** | ***42,206*** | ***108,414*** | ***939,611*** | ***0,438*** | ***2,066*** | ***441,900*** | ***2,827*** | ***721,352*** | ***535,195*** | ***89,103*** | ***4,796*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 80 | 0,588 | 0,084 | 1,596 | 9,240 | 0,025 | 5,880 | 25,200 | 0,084 | 14,280 | 25,200 | 11,760 | 0,420 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с  говядиной | 350/15 | 7,975 | 12,068 | 20,148 | 222,130 | 0,073 | 27,124 | 346,000 | 3,495 | 68,880 | 116,750 | 39,420 | 2,294 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 6,565 | 15,240 | 12,704 | 218,150 | 0,219 | 4,668 | 82,736 | 2,613 | 23,288 | 111,680 | 27,204 | 1,089 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,214 | 5,242 | 28,044 | 184,210 | 0,211 |  | 32,650 | 0,442 | 14,680 | 148,270 | 98,220 | 3,327 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,000*** | ***30,510*** | ***34,022*** | ***133,738*** | ***965,120*** | ***0,750*** | ***40,372*** | ***489,086*** | ***8,464*** | ***160,348*** | ***574,820*** | ***234,284*** | ***11,389*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 0,750 | 25,750 | 117,500 | 0,050 | 12,500 | 25,750 | 1,000 | 47,500 | 40,000 | 30,000 | 5,750 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,010*** | ***109,680*** | ***741,300*** | ***0,090*** | ***16,500*** | ***28,750*** | ***2,200*** | ***70,500*** | ***81,000*** | ***44,000*** | ***6,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 |  | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 284 | Запеканка картофельная с курицей | 250 | 24,842 | 28,206 | 48,441 | 545,742 | 0,129 | 4,300 | 102,240 | 4,948 | 25,930 | 235,510 | 27,680 | 1,892 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***617,000*** | ***31,374*** | ***37,805*** | ***100,440*** | ***878,447*** | ***0,249*** | ***14,600*** | ***102,240*** | ***9,240*** | ***88,880*** | ***334,710*** | ***67,840*** | ***4,705*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 6,000 | 8,000 | 8,000 | 134,000 | 0,040 | 0,600 | 60,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| 420 | Колбаса запеченная в тесте | 30/50 | 8,564 | 10,261 | 29,645 | 244,727 | 0,190 |  | 9,100 | 1,730 | 28,142 | 113,559 | 25,117 | 1,193 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***280,000*** | ***14,564*** | ***18,261*** | ***37,645*** | ***378,727*** | ***0,230*** | ***0,600*** | ***69,100*** | ***1,930*** | ***276,142*** | ***297,559*** | ***53,117*** | ***1,393*** |
| **Всего за Среда - 3 неделя Старшие** | | **3053,000** | **113,782** | **163,304** | **489,917** | **3903,205** | **1,757** | **74,138** | **1131,076** | **24,661** | **1317,222** | **1823,284** | **488,344** | **29,233** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Четверг - 3 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Колбаса п/к порциями | 40 | 6,068 | 15,621 | 0,123 | 164,820 | 0,033 |  |  | 0,205 | 11,070 | 77,080 | 9,840 | 1,148 |
| 223 | Запеканка творожная со сгущ молоком | 250/20 | 46,165 | 32,102 | 60,681 | 716,302 | 0,168 | 1,335 | 199,580 | 1,998 | 546,750 | 590,720 | 67,990 | 1,679 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***580,000*** | ***58,845*** | ***65,423*** | ***103,720*** | ***1238,034*** | ***0,294*** | ***1,803*** | ***340,980*** | ***3,325*** | ***874,120*** | ***706,300*** | ***84,330*** | ***3,487*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св. порционные | 100 | 1,210 | 0,220 | 4,180 | 26,400 | 0,066 | 27,500 | 201,300 | 0,770 | 15,400 | 28,600 | 22,000 | 0,990 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 350/15 | 4,939 | 3,835 | 32,205 | 185,940 | 0,056 | 2,595 | 341,800 | 1,750 | 25,290 | 43,915 | 13,310 | 0,718 |
| 265 | Плов из мяса (говядина) | 300 | 24,712 | 27,386 | 55,578 | 567,634 | 0,091 | 5,900 | 520,000 | 4,982 | 30,020 | 209,700 | 36,880 | 3,095 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,020*** | ***40,641*** | ***32,821*** | ***170,713*** | ***1144,424*** | ***0,449*** | ***56,795*** | ***1063,100*** | ***10,378*** | ***136,310*** | ***480,015*** | ***147,190*** | ***9,388*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 250 | 2,250 | 0,500 | 20,250 | 107,500 | 0,100 | 150,000 |  | 0,500 | 85,000 | 57,500 | 32,500 | 0,750 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***6,900*** | ***30,760*** | ***104,180*** | ***731,300*** | ***0,140*** | ***154,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***108,000*** | ***98,500*** | ***46,500*** | ***1,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 290 | Грудки куриные,тушённые в сметанном  соусе | 130/30 | 32,540 | 25,408 | 1,811 | 366,076 | 0,198 | 4,328 | 93,000 | 2,884 | 40,180 | 382,520 | 42,140 | 2,850 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***727,000*** | ***43,268*** | ***31,155*** | ***83,977*** | ***790,636*** | ***0,355*** | ***25,348*** | ***246,200*** | ***4,564*** | ***107,720*** | ***495,170*** | ***88,740*** | ***5,787*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***9,150*** | ***35,060*** | ***68,930*** | ***625,000*** | ***0,080*** | ***1,800*** | ***43,000*** | ***1,000*** | ***251,000*** | ***215,000*** | ***36,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Четверг - 3 неделя Старшие** | | **3102,020** | **158,804** | **195,219** | **531,520** | **4529,394** | **1,318** | **239,746** | **1696,280** | **20,967** | **1477,150** | **1994,985** | **402,760** | **21,412** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Пятница - 3 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 182 | Каша пшённая с курагой | 250 | 10,072 | 12,090 | 54,722 | 367,986 | 0,277 | 1,932 | 90,100 | 0,696 | 181,720 | 248,190 | 69,140 | 1,873 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 302,00 |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***540,000*** | ***22,144*** | ***35,271*** | ***97,638*** | ***797,138*** | ***0,378*** | ***2,568*** | ***286,100*** | ***1,923*** | ***708,020*** | ***421,090*** | ***85,090*** | ***2,743*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном, с мясом  птицы | 350/15 | 4,232 | 4,980 | 27,705 | 175,440 | 0,063 | 2,645 | 361,800 | 1,909 | 27,950 | 50,265 | 18,850 | 0,688 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 3,832 | 3,875 | 15,066 | 118,950 | 0,059 | 0,173 | 6,912 | 1,911 | 12,456 | 44,710 | 12,588 | 0,873 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,340 | 8,108 | 46,660 | 288,972 | 0,113 |  | 65,300 | 1,090 | 18,620 | 61,170 | 10,780 | 1,115 |
| 342 | Компот из вишни и яблок | 200 | 0,168 | 0,068 | 17,606 | 72,190 | 0,007 | 2,700 | 2,500 | 0,054 | 5,620 | 4,320 | 3,680 | 0,359 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1085,000*** | ***25,548*** | ***18,514*** | ***163,774*** | ***933,782*** | ***0,506*** | ***22,978*** | ***553,062*** | ***7,177*** | ***114,956*** | ***359,265*** | ***118,318*** | ***7,695*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 1,000 | 24,500 | 117,500 | 0,075 | 25,000 |  | 0,500 | 40,000 | 27,500 | 22,500 | 5,500 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,260*** | ***108,430*** | ***741,300*** | ***0,115*** | ***29,000*** | ***3,000*** | ***1,700*** | ***63,000*** | ***68,500*** | ***36,500*** | ***6,700*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Горошек зелёный | 50 | 2,108 | 0,136 | 4,420 | 27,200 | 0,075 | 6,800 |  | 0,136 | 13,600 | 42,160 | 14,280 | 0,476 |
|  | Кукуруза консервированная | 50 | 1,952 | 0,408 | 6,732 | 39,304 | 0,014 | 3,740 | 2,040 | 0,020 | 2,720 | 34,680 | 10,880 | 0,279 |
| 293 | Цыпленок в сметанном соусе | 110/30 | 0,476 | 8,519 | 1,758 | 85,607 | 0,008 | 0,040 | 10,000 | 3,146 | 12,960 | 9,290 | 2,000 | 0,073 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,330 | 9,070 | 43,740 | 277,910 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 6,080 | 3,750 | 0,220 | 0,059 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***707,000*** | ***14,698*** | ***18,732*** | ***99,649*** | ***626,726*** | ***0,197*** | ***13,880*** | ***77,340*** | ***4,594*** | ***57,310*** | ***152,080*** | ***52,540*** | ***3,000*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 10,000 | 6,600 | 7,800 | 131,000 |  | 1,200 | 60,000 |  | 248,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
| 410 | Ватрушка с повидлом | 90 | 5,743 | 2,995 | 58,271 | 278,589 | 0,129 | 0,180 | 7,800 | 1,753 | 21,986 | 68,070 | 24,304 | 1,177 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***15,743*** | ***9,595*** | ***66,071*** | ***409,589*** | ***0,129*** | ***1,380*** | ***67,800*** | ***1,753*** | ***269,986*** | ***258,070*** | ***54,304*** | ***1,377*** |
| **Всего за Пятница - 3 неделя Старшие** | | **3102,000** | **83,783** | **113,372** | **535,562** | **3508,535** | **1,325** | **69,806** | **987,302** | **17,147** | **1213,272** | **1259,005** | **346,752** | **21,515** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Суббота - 3 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 210 | Омлет натуральный с колбасой | 230 | 27,015 | 34,815 | 3,430 | 435,115 | 0,253 | 0,585 | 438,180 | 1,196 | 264,920 | 427,070 | 35,740 | 4,842 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,900 | 3,000 | 20,270 | 119,850 | 0,043 | 1,484 | 20,000 |  | 302,00 | 90,000 | 14,000 | 0,149 |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***520,000*** | ***40,035*** | ***58,296*** | ***46,960*** | ***869,385*** | ***0,361*** | ***2,237*** | ***643,380*** | ***2,351*** | ***791,220*** | ***689,970*** | ***65,690*** | ***5,860*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,976 | 0,163 | 3,097 | 19,030 | 0,049 | 17,460 | 116,550 | 0,438 | 16,710 | 30,200 | 18,420 | 0,760 |
| 96 | Рассольник московский с мясом птицы,  (крупа перловая) | 350/15 | 4,164 | 4,888 | 25,882 | 167,690 | 0,045 | 3,177 | 349,800 | 1,657 | 31,320 | 85,675 | 19,830 | 0,748 |
| 233 | Рыба, запеченная под молочным соусом | 110 | 23,525 | 18,026 | 13,302 | 309,542 | 0,162 | 3,713 | 113,360 | 3,425 | 151,520 | 304,890 | 55,890 | 1,352 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,920 | 4,985 | 36,070 | 208,825 | 0,009 | 0,260 | 36,650 | 0,050 | 28,880 | 20,250 | 3,020 | 0,064 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 | 0,020 | 0,800 |  | 1,100 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,02 г |  |  |  |  |  | 20,000 |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | | ***1095,020*** | ***43,365*** | ***29,442*** | ***157,101*** | ***1069,537*** | ***0,500*** | ***45,410*** | ***616,360*** | ***8,446*** | ***294,030*** | ***638,815*** | ***172,160*** | ***7,509*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
|  | Фрукт | 150 | 1,920 | 0,960 | 19,440 | 112,800 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Полдник*** | | ***387,000*** | ***5,742*** | ***31,079*** | ***94,249*** | ***696,905*** | ***0,024*** | ***3,300*** | ***3,000*** | ***1,016*** | ***17,150*** | ***37,000*** | ***11,360*** | ***1,513*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с  маслом | 100 | 1,024 | 5,164 | 3,783 | 67,070 | 0,049 | 17,140 | 108,090 | 2,634 | 21,420 | 33,270 | 17,820 | 0,795 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 | 0,201 |  |  | 0,424 | 37,100 | 168,540 | 21,200 | 1,908 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,340 | 8,108 | 46,660 | 288,972 | 0,113 |  | 65,300 | 1,090 | 18,620 | 61,170 | 10,780 | 1,115 |
|  | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 29,170 | 117,850 |  | 0,440 |  | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***660,000*** | ***24,584*** | ***39,146*** | ***107,757*** | ***883,152*** | ***0,460*** | ***17,580*** | ***173,390*** | ***5,344*** | ***93,140*** | ***316,980*** | ***70,200*** | ***5,083*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***230,000*** | ***9,350*** | ***35,060*** | ***67,930*** | ***628,000*** | ***0,060*** | ***0,600*** | ***69,000*** | ***1,200*** | ***257,000*** | ***211,000*** | ***34,000*** | ***0,800*** |
| **Всего за Суббота - 3 неделя Старшие** | | **2892,020** | **123,076** | **193,023** | **473,997** | **4146,979** | **1,405** | **69,127** | **1505,130** | **18,357** | **1452,540** | **1893,765** | **353,410** | **20,765** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Воскресенье - 3 неделя Старшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Масло порционно | 20 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,180 | 0,002 |  | 130,600 | 0,200 | 4,800 | 6,000 |  | 0,060 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,460 | 5,481 |  | 72,240 | 0,008 | 0,168 | 54,600 | 0,105 | 210,000 | 134,400 | 9,450 | 0,210 |
| 209 | Яйцо отварное | 1 | 6,604 | 5,980 | 0,364 | 81,640 | 0,036 |  | 130,000 | 0,312 | 28,600 | 99,840 | 6,240 | 1,300 |
| 97 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 6,665 | 10,958 | 35,466 | 267,146 | 0,182 | 1,365 | 86,300 | 0,283 | 143,750 | 196,380 | 49,750 | 0,902 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,900 | 3,000 | 20,270 | 119,850 | 0,043 | 1,484 | 20,000 |  | 302,00 | 90,000 | 14,000 | 0,149 |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 |  |  | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,450 | 23,100 | 110,500 | 0,080 |  |  | 0,980 | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 1,000 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***591,000*** | ***30,089*** | ***40,869*** | ***102,460*** | ***893,556*** | ***0,407*** | ***3,017*** | ***421,500*** | ***2,730*** | ***710,150*** | ***602,620*** | ***102,440*** | ***4,220*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 100 | 0,728 | 0,104 | 1,976 | 11,440 | 0,031 | 7,280 | 31,200 | 0,104 | 17,680 | 31,200 | 14,560 | 0,520 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом  птицы | 350/15 | 4,939 | 3,835 | 32,205 | 185,940 | 0,056 | 2,595 | 341,800 | 1,750 | 25,290 | 43,915 | 13,310 | 0,718 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 6,565 | 15,240 | 12,704 | 218,150 | 0,219 | 4,668 | 82,736 | 2,613 | 23,288 | 111,680 | 27,204 | 1,089 |
| 171 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,214 | 5,242 | 28,044 | 184,210 | 0,211 |  | 32,650 | 0,442 | 14,680 | 148,270 | 98,220 | 3,327 |
| 342 | Компот из чёрн.смор. и яблок | 200 | 0,148 | 0,068 | 17,296 | 69,290 | 0,007 | 21,200 | 2,500 | 0,096 | 5,520 | 4,620 | 4,180 | 0,439 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,440 | 0,780 | 25,920 | 126,600 | 0,120 |  |  | 0,600 | 19,800 | 116,400 | 34,200 | 2,700 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1105,000*** | ***27,594*** | ***25,809*** | ***145,865*** | ***928,230*** | ***0,740*** | ***35,743*** | ***490,886*** | ***6,781*** | ***120,058*** | ***508,285*** | ***211,474*** | ***9,993*** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукт | 250 | 1,000 | 0,750 | 25,750 | 117,500 | 0,050 | 12,500 | 25,750 | 1,000 | 47,500 | 40,000 | 30,000 | 5,750 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 103,800 | 0,020 | 4,000 |  | 0,200 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 3,550 | 30,060 | 59,530 | 520,000 | 0,02 |  | 3,000 | 1,000 | 9,000 | 27,000 | 6,000 | 0,600 |
| ***Итого за Полдник*** | | ***480,000*** | ***5,650*** | ***31,010*** | ***109,680*** | ***741,300*** | ***0,090*** | ***16,500*** | ***28,750*** | ***2,200*** | ***70,500*** | ***81,000*** | ***44,000*** | ***6,950*** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св. порционные | 100 | 1,210 | 0,220 | 4,180 | 26,400 | 0,066 | 27,500 | 201,300 | 0,770 | 15,400 | 28,600 | 22,000 | 0,990 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 16,358 | 14,841 | 33,218 | 332,050 | 0,118 | 8,780 | 711,600 | 3,607 | 31,890 | 176,600 | 35,690 | 1,654 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,272 | 0,059 | 15,279 | 64,105 | 0,004 | 3,300 |  | 0,016 | 8,150 | 10,000 | 5,360 | 0,913 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 0,096 |  |  | 1,176 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| ***Итого за Ужин*** | | ***617,000*** | ***22,400*** | ***15,660*** | ***80,397*** | ***555,155*** | ***0,284*** | ***39,580*** | ***912,900*** | ***5,569*** | ***69,240*** | ***267,400*** | ***82,850*** | ***4,757*** |
| ***Второй ужин*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 |  | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
|  | Штоли с изюмом | 90 | 8,551 | 7,891 | 70,871 | 388,709 | 0,204 |  | 50,880 | 2,256 | 31,224 | 112,096 | 35,592 | 1,370 |
| ***Итого за Второй ужин*** | | ***290,000*** | ***14,151*** | ***12,891*** | ***80,271*** | ***493,709*** | ***0,264*** | ***1,800*** | ***90,880*** | ***2,256*** | ***273,224*** | ***300,096*** | ***65,592*** | ***1,570*** |
| **Всего за Воскресенье - 3 неделя Старшие** | | **3083,000** | **99,884** | **126,239** | **518,673** | **3611,950** | **1,785** | **96,640** | **1944,916** | **19,536** | **1243,172** | **1759,401** | **506,356** | **27,490** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа с 11 лет и старше** | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетич еская**  **ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Понедельник - 1** | **111,525** | **160,609** | **533,094** | **4040,008** | **1,516** | **93,317** | **1296,980** | **25,218** | **1160,988** | **1492,567** | **444,119** | **22,391** |
| **Вторник - 1** | **100,009** | **165,900** | **511,248** | **3951,517** | **1,366** | **110,562** | **1547,174** | **17,241** | **1425,552** | **1553,005** | **434,016** | **25,282** |
| **Среда - 1** | **104,811** | **146,891** | **514,508** | **3810,845** | **1,531** | **206,013** | **1095,640** | **18,073** | **1236,478** | **1426,390** | **353,527** | **19,179** |
| **Четверг - 1** | **116,371** | **114,472** | **401,654** | **3126,527** | **1,145** | **124,603** | **1117,356** | **17,225** | **1166,318** | **1599,590** | **315,484** | **14,709** |
| **Пятница - 1** | **100,973** | **163,878** | **484,064** | **3832,030** | **2,375** | **113,481** | **1019,662** | **19,354** | **1299,928** | **1689,454** | **529,685** | **28,761** |
| **Суббота - 1** | **128,385** | **188,081** | **486,631** | **4141,804** | **2,209** | **64,424** | **1405,566** | **14,848** | **1590,758** | **1866,185** | **396,424** | **26,981** |
| **Воскреенье - 1** | **106,981** | **143,449** | **500,934** | **3731,541** | **1,352** | **105,751** | **1437,554** | **22,338** | **1429,620** | **1617,537** | **416,435** | **24,516** |
| **Понедельник - 2** | **131,716** | **206,512** | **531,525** | **4529,772** | **2,466** | **207,835** | **1077,212** | **20,831** | **1367,466** | **1963,635** | **547,158** | **24,921** |
| **Вторник - 2** | **108,037** | **151,006** | **496,231** | **3787,143** | **1,523** | **82,406** | **1219,530** | **20,394** | **1262,038** | **1614,062** | **368,109** | **24,888** |
| **Среда - 2** | **115,816** | **187,933** | **558,622** | **4394,907** | **1,936** | **107,517** | **993,344** | **21,995** | **1381,032** | **1779,210** | **513,646** | **22,508** |
| **Четверг - 2** | **131,682** | **157,153** | **470,555** | **3814,864** | **1,741** | **145,313** | **1782,866** | **24,950** | **1387,602** | **1937,226** | **479,446** | **23,753** |
| **Пятница - 2** | **123,352** | **204,286** | **513,085** | **4404,914** | **1,977** | **86,186** | **1771,350** | **17,596** | **1169,610** | **1660,155** | **364,930** | **19,284** |
| **Суббота - 2** | **105,225** | **115,723** | **487,804** | **3427,573** | **1,276** | **37,338** | **1181,652** | **18,307** | **1293,368** | **1507,002** | **377,863** | **17,290** |
| **Воскреенье - 2** | **84,371** | **186,013** | **478,161** | **3927,715** | **1,876** | **101,121** | **905,500** | **20,272** | **1183,682** | **1364,120** | **436,003** | **25,461** |
| **Понедельник - 3** | **118,314** | **163,204** | **539,267** | **4119,775** | **2,115** | **222,068** | **1187,574** | **21,207** | **1424,824** | **1734,264** | **419,353** | **21,454** |
| **Вторник - 3** | **131,159** | **182,069** | **563,679** | **4432,058** | **2,154** | **148,594** | **1520,212** | **20,204** | **1469,236** | **1971,590** | **584,778** | **26,313** |
| **Среда - 3** | **113,782** | **163,304** | **489,917** | **3903,205** | **1,757** | **74,138** | **1131,076** | **24,661** | **1317,222** | **1823,284** | **488,344** | **29,233** |
| **Четверг - 3** | **158,804** | **195,219** | **531,520** | **4529,394** | **1,318** | **239,746** | **1696,280** | **20,967** | **1477,150** | **1994,985** | **402,760** | **21,412** |
| **Пятница - 3** | **83,783** | **113,372** | **535,562** | **3508,535** | **1,325** | **69,806** | **987,302** | **17,147** | **1213,272** | **1259,005** | **346,752** | **21,515** |
| **Суббота - 3** | **123,076** | **193,023** | **473,997** | **4146,979** | **1,405** | **69,127** | **1505,130** | **18,357** | **1452,540** | **1893,765** | **353,410** | **20,765** |
| **Воскреенье - 3** | **99,884** | **126,239** | **518,673** | **3611,950** | **1,785** | **96,640** | **1944,916** | **19,536** | **1243,172** | **1759,401** | **506,356** | **27,490** |
| **ИТОГО среднее за 3 недели** | **114,193** | **163,254** | **505,749** | **3960,622** | **1,721** | **119,333** | **1324,946** | **20,034** | **1331,041** | **1690,782** | **432,314** | **23,243** |
| **СанПин** | **99** | **101,2** | **421,3** | **2992** | **1,54** | **77** | **990** | **15,4** | **1320** | **1320** | **330** | **19,8** |