



| неделя 1               | выход<br>7 до11 | Б    | Ж   | У   | К    | выход<br>12 ст. | Б   | Ж   | авнь | К    | Витамины и микроэлементы |      |      |      |      |      | №<br>техн.<br>карты |    |
|------------------------|-----------------|------|-----|-----|------|-----------------|-----|-----|------|------|--------------------------|------|------|------|------|------|---------------------|----|
|                        |                 |      |     |     |      |                 |     |     |      |      | Ca                       | Mg   | P    | Fe   | B1   | C    |                     | A  |
| завтрак                |                 |      |     |     |      |                 |     |     |      |      |                          |      |      |      |      |      |                     |    |
| каша овсяная на молоке | 160             | 3,4  | 4   | 28  | 161  | 210             | 4,5 | 4,1 | 35   | 197  | 10,7                     | 7,9  | 38,6 | 0,47 | 0,04 | 0    | 20                  | 22 |
| сыр                    | 10              | 2,3  | 3   | 0   | 36,4 | 15              | 3,5 | 4,4 | 0    | 54,6 | 132                      | 5,25 | 75   | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39                  | 2  |
| хлеб пшеничный         | 40              | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60              | 5,9 | 2   | 23   | 108  | 24,8                     | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02                |    |
| чай                    | 200             | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200             | 0,2 | 0   | 14   | 28   | 6                        | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 0    | 0                   | 41 |
| фрукты                 | 100             | 0    | 0   | 19  | 72   | 150             | 0   | 0   | 29   | 108  | 13                       | 21,2 | 0    | 0,99 | 0    | 4,23 | 0                   |    |
| итого                  |                 | 9,8  | 8,3 | 76  | 369  |                 | 14  | 10  | 100  | 496  | 187                      | 53   | 152  | 3,27 | 0,06 | 4,46 | 59                  |    |
| обед                   |                 |      |     |     |      |                 |     |     |      |      |                          |      |      |      |      |      |                     |    |
| суп-лапша из птицы     | 200             | 4,79 | 6   | 12  | 119  | 250             | 6   | 7,5 | 16   | 148  | 40,1                     | 6,78 | 43,7 | 0,38 | 0,08 | 0,04 | 1,28                | 18 |
| тефтели мясные         | 80              | 8,87 | 9,8 | 12  | 171  | 120             | 12  | 13  | 15   | 223  | 57,8                     | 28,4 | 141  | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51                  | 31 |
| рис припущенный        | 150             | 3,69 | 3,2 | 32  | 191  | 180             | 4,9 | 4,7 | 43   | 219  | 40,3                     | 0,01 | 194  | 0,87 | 0,1  | 0    | 0,01                | 45 |
| какао с молоком        | 200             | 3,5  | 3,7 | 25  | 145  | 200             | 3,5 | 3,7 | 25   | 145  | 122                      | 14   | 90   | 0,56 | 0,04 | 1,3  | 0                   | 42 |
| масло слив (порц)      | 10              | 0    | 8,2 | 0,1 | 75   | 15              | 0   | 12  | 0,2  | 113  | 1,5                      | 0    | 3    | 0    | 0    | 0    | 88,5                | 1  |
| итого                  |                 | 20,9 | 31  | 81  | 701  |                 | 26  | 41  | 98   | 848  | 262                      | 49,2 | 472  | 3,08 | 0,29 | 2,47 | 141                 |    |

| Вторник 1              |       |      |     |     |      |       |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
|------------------------|-------|------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|----|--|
| завтрак                |       |      |     |     |      |       |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| каша рисовая на молоке | 160/5 | 8,32 | 8,9 | 33  | 246  | 200/5 | 10  | 11  | 41  | 307  | 159  | 86,7 | 257  | 2,75 | 0,26 | 1,2  | 81   | 20 |  |
| масло слив (порц)      | 10    | 0    | 8,2 | 0,1 | 75   | 15    | 0   | 12  | 0,2 | 113  | 1,5  | 0    | 3    | 0    | 0    | 0    | 88,5 | 1  |  |
| хлеб пшеничный         | 40    | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60    | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| чай                    | 200   | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200   | 0,2 | 0   | 14  | 28   | 6    | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| печенье                | 25    | 2,7  | 1,1 | 11  | 65,7 | 35    | 3,8 | 1,6 | 15  | 92   | 15,2 | 11,4 | 27   | 1,38 | 0,03 | 0    | 18   |    |  |
| ИТОГО                  |       | 15,1 | 19  | 73  | 486  |       | 20  | 27  | 93  | 648  | 206  | 117  | 325  | 5,79 | 0,3  | 1,32 | 188  |    |  |
| обед                   |       |      |     |     |      |       |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| салат из разных овощей | 60    | 0,82 | 3,7 | 5,1 | 56,9 | 100   | 1,4 | 6,2 | 8,4 | 94,8 | 23,2 | 20,8 | 45   | 0,85 | 0,06 | 10,3 | 0    | 5  |  |
| щи из св. капусты      | 200   | 1,4  | 3,9 | 6,8 | 67,8 | 250   | 1,8 | 4,9 | 8,5 | 84,8 | 43,3 | 22,3 | 47,6 | 0,8  | 0,06 | 18,5 | 0    | 8  |  |
| шницель рубленый       | 80    | 12,4 | 9,2 | 13  | 183  | 100   | 16  | 12  | 16  | 229  | 43,8 | 32,1 | 166  | 1,5  | 0,1  | 0,15 | 28,8 | 30 |  |
| макроны отварные       | 150   | 5,52 | 4,5 | 26  | 168  | 180   | 6,6 | 5,4 | 32  | 202  | 6,48 | 28,2 | 49,6 | 1,48 | 0,08 | 0    | 28   | 36 |  |
| кисель из св. плод.    | 200   | 0,14 | 0   | 28  | 111  | 200   | 0,1 | 0   | 28  | 111  | 14   | 4,16 | 9,06 | 0,14 | 0,01 | 1,83 | 0    | 44 |  |
| хлеб пшеничный         | 40    | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60    | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| ИТОГО                  |       | 24,2 | 23  | 93  | 659  |       | 31  | 30  | 114 | 829  | 156  | 126  | 356  | 6,03 | 0,32 | 30,8 | 56,8 |    |  |

| Среда 1               |       |      |     |     |      |        |     |     |     |      |      |      |     |      |      |      |      |    |  |
|-----------------------|-------|------|-----|-----|------|--------|-----|-----|-----|------|------|------|-----|------|------|------|------|----|--|
| завтрак               |       |      |     |     |      |        |     |     |     |      |      |      |     |      |      |      |      |    |  |
| суп молочный          | 200   | 4,82 | 1   | 17  | 132  | 250    | 6   | 1,3 | 21  | 166  | 199  | 28,8 | 172 | 0,31 | 0,08 | 1,14 | 38,3 | 15 |  |
| сыр                   | 10    | 2,3  | 3   | 0   | 36,4 | 15     | 3,5 | 4,4 | 0   | 54,6 | 132  | 5,25 | 75  | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39   | 2  |  |
| хлеб пшеничный        | 40    | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60     | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38  | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| чай                   | 200   | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200    | 0,2 | 0   | 14  | 28   | 6    | 0    | 0   | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| ИТОГО                 |       | 11,2 | 5,3 | 46  | 269  |        | 16  | 7,6 | 58  | 356  | 361  | 52,7 | 285 | 2,12 | 0,1  | 1,37 | 77,3 |    |  |
| обед                  |       |      |     |     |      |        |     |     |     |      |      |      |     |      |      |      |      |    |  |
| рассольник            | 200   | 1,68 | 4,1 | 13  | 96,6 | 250    | 2,1 | 5,1 | 17  | 121  | 26,5 | 25,9 | 72  | 0,98 | 0,1  | 7,54 | 0    | 13 |  |
| рыба, тушеная в соусе | 80/10 | 13,9 | 7,9 | 6,5 | 150  | 120/75 | 18  | 10  | 8,5 | 195  | 67,7 | 77,7 | 310 | 1,25 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 25 |  |
| пюре картофельное     | 180   | 3,67 | 5,8 | 25  | 165  | 200    | 4,1 | 6,4 | 27  | 183  | 49,3 | 37   | 115 | 1,34 | 0,18 | 24,2 | 34   | 37 |  |
| чай                   | 200   | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200    | 0,2 | 0   | 14  | 28   | 6    | 0    | 0   | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| хлеб пшеничный        | 40    | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60     | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38  | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| ИТОГО                 |       | 23,3 | 19  | 73  | 511  |        | 30  | 24  | 89  | 635  | 174  | 159  | 535 | 5,23 | 0,42 | 36,2 | 34   |    |  |

| Четверг 1         |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
|-------------------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|----|--|
| завтрак           |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| каша манная       | 200 | 6,24 | 6,1 | 20  | 159  | 210 | 6,2 | 6,1 | 20  | 159  | 192  | 23,5 | 156  | 0,3  | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 21 |  |
| масло слив (порц) | 10  | 0    | 8,2 | 0,1 | 75   | 15  | 0   | 12  | 0,2 | 113  | 1,5  | 0    | 3    | 0    | 0    | 0    | 88,5 | 1  |  |
| хлеб пшеничный    | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| чай               | 200 | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200 | 0,2 | 0   | 14  | 28   | 6    | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| итого             |     | 10,3 | 16  | 49  | 334  |     | 12  | 20  | 56  | 408  | 224  | 42,1 | 197  | 1,96 | 0,09 | 1,21 | 125  |    |  |
| обед              |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| борщ с капустой   | 200 | 1,45 | 3,9 | 100 | 82   | 250 | 1,8 | 4,9 | 125 | 103  | 44,4 | 26,3 | 53,2 | 1,19 | 0,05 | 10,3 | 0    | 7  |  |
| биточки из говяд. | 80  | 12,4 | 9,2 | 13  | 183  | 100 | 16  | 12  | 16  | 229  | 43,8 | 32,1 | 166  | 1,5  | 0,1  | 0,15 | 28,8 | 30 |  |
| каша гречневая    | 150 | 7,46 | 5,6 | 36  | 230  | 180 | 9   | 6,7 | 43  | 277  | 15,6 | 81   | 250  | 4,73 | 0,22 | 0    | 0,02 | 35 |  |
| компот            | 200 | 0    | 0   | 25  | 94,2 | 200 | 0   | 0   | 25  | 94,2 | 6,4  | 0    | 3,6  | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0    | 40 |  |
| хлеб пшеничный    | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| фрукты            | 100 | 0    | 0   | 19  | 72   | 150 | 0   | 0   | 29  | 108  | 13   | 21,2 | 0    | 0,99 | 0    | 4,23 | 0    |    |  |
| итого             |     | 25,2 | 20  | 208 | 734  |     | 32  | 25  | 260 | 918  | 148  | 179  | 511  | 9,85 | 0,39 | 15,9 | 28,8 |    |  |

| Пятница 1      |     |      |     |    |      |     |     |     |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
|----------------|-----|------|-----|----|------|-----|-----|-----|----|------|------|------|------|------|------|------|------|----|--|
| завтрак        |     |      |     |    |      |     |     |     |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| каша пшенная   | 160 | 2,32 | 4   | 29 | 161  | 210 | 3,1 | 4,1 | 37 | 197  | 5,9  | 21,8 | 67   | 0,47 | 0,03 | 0    | 20   | 22 |  |
| сыр            | 10  | 2,3  | 3   | 0  | 36,4 | 15  | 3,5 | 4,4 | 0  | 54,6 | 132  | 5,25 | 75   | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39   | 2  |  |
| хлеб пшеничный | 40  | 3,9  | 1,3 | 15 | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23 | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| чай            | 200 | 0,2  | 0   | 14 | 28   | 200 | 0,2 | 0   | 14 | 28   | 6    | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| ИТОГО          |     | 8,72 | 8,3 | 58 | 297  |     | 13  | 10  | 73 | 388  | 169  | 45,7 | 180  | 2,28 | 0,05 | 0,23 | 59   |    |  |
| обед           |     |      |     |    |      |     |     |     |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| суп гороховый  | 200 | 4,39 | 4,2 | 13 | 108  | 250 | 5,5 | 5,3 | 16 | 135  | 38,1 | 35,3 | 87,2 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0    | 9  |  |
| каша рисовая   | 160 | 2,32 | 4   | 29 | 161  | 210 | 3,1 | 4,1 | 37 | 197  | 5,9  | 21,8 | 67   | 0,47 | 0,03 | 0    | 20   | 22 |  |
| кофе на молоке | 200 | 1,4  | 2   | 22 | 116  | 200 | 1,4 | 2   | 22 | 116  | 34   | 7    | 45   | 0    | 0,02 | 0    | 0,08 | 43 |  |
| хлеб пшеничный | 40  | 3,9  | 1,3 | 15 | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23 | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| ИТОГО          |     | 12   | 12  | 79 | 457  |     | 16  | 13  | 98 | 556  | 103  | 82,7 | 237  | 3,76 | 0,29 | 5,93 | 20,1 |    |  |

| неделя 2          | выход<br>7 до11 | Б    | Ж   | У   | К    | выход<br>12 ст. | Б   | Ж   | У   | К   | Витамины и микроэлементы |      |     |      |      |           | №<br>техн.<br>карты |
|-------------------|-----------------|------|-----|-----|------|-----------------|-----|-----|-----|-----|--------------------------|------|-----|------|------|-----------|---------------------|
|                   |                 |      |     |     |      |                 |     |     |     |     | Ca                       | Mg   | P   | Fe   | B1   | C         |                     |
| Понедельник 2     |                 |      |     |     |      |                 |     |     |     |     |                          |      |     |      |      |           |                     |
| завтрак           |                 |      |     |     |      |                 |     |     |     |     |                          |      |     |      |      |           |                     |
| каша гречневая    | 160             | 4,76 | 4,9 | 26  | 166  | 210             | 6,2 | 5,3 | 33  | 203 | 12,2                     | 98,1 | 148 | 3,32 | 0,15 | 0         | 20 22               |
| масло слив (порц) | 10              | 0    | 8,2 | 0,1 | 75   | 15              | 0   | 12  | 0,2 | 113 | 1,5                      | 0    | 3   | 0    | 0    | 0 88,5    | 1                   |
| хлеб пшеничный    | 40              | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60              | 5,9 | 2   | 23  | 108 | 24,8                     | 18,6 | 38  | 1,26 | 0,01 | 0,12 0,02 |                     |
| чай               | 200             | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200             | 0,2 | 0   | 14  | 28  | 6                        | 0    | 0   | 0,4  | 0    | 0 0       | 41                  |
| печенье           | 25              | 2,7  | 1,1 | 11  | 65,7 | 35              | 3,8 | 1,6 | 15  | 92  | 15,2                     | 11,4 | 27  | 1,38 | 0,03 | 0 18      |                     |
| итого             |                 | 11,6 | 15  | 66  | 407  |                 | 16  | 21  | 84  | 544 | 59,7                     | 128  | 216 | 6,36 | 0,19 | 0,12 127  |                     |
| обед              |                 |      |     |     |      |                 |     |     |     |     |                          |      |     |      |      |           |                     |
| суп с мясн. фрик. | 200             | 5,83 | 4,6 | 14  | 119  | 250             | 7,3 | 5,7 | 17  | 149 | 31,9                     | 40   | 130 | 1,61 | 0,15 | 12,3 4,95 | 12                  |
| биточки из говяд. | 80              | 12,4 | 9,2 | 13  | 183  | 100             | 16  | 12  | 16  | 229 | 43,8                     | 32,1 | 166 | 1,5  | 0,1  | 0,15 28,8 | 30                  |
| рис припущенный   | 150             | 3,69 | 3,2 | 32  | 191  | 180             | 4,9 | 4,7 | 43  | 219 | 40,3                     | 0,01 | 194 | 0,87 | 0,1  | 0 0,01    | 45                  |
| чай               | 200             | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200             | 0,2 | 0   | 14  | 28  | 6                        | 0    | 0   | 0,4  | 0    | 0 0       | 41                  |
| хлеб пшеничный    | 40              | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60              | 5,9 | 2   | 23  | 108 | 24,8                     | 18,6 | 38  | 1,26 | 0,01 | 0,12 0,02 |                     |
| итого             |                 | 26   | 18  | 87  | 593  |                 | 34  | 24  | 112 | 732 | 147                      | 90,8 | 528 | 5,64 | 0,36 | 12,6 33,7 |                     |

| Вторник 2              |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
|------------------------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|----|--|
| завтрак                |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| каша овсяная на молоке | 160 | 3,4  | 4   | 28  | 161  | 210 | 4,5 | 4,1 | 35  | 197  | 10,7 | 7,9  | 38,6 | 0,47 | 0,04 | 0    | 20   | 22 |  |
| сыр                    | 10  | 2,3  | 3   | 0   | 36,4 | 15  | 3,5 | 4,4 | 0   | 54,6 | 132  | 5,25 | 75   | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39   | 2  |  |
| хлеб пшеничный         | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| чай                    | 200 | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200 | 0,2 | 0   | 14  | 28   | 6    | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| итого                  |     | 9,8  | 8,3 | 57  | 297  |     | 14  | 10  | 72  | 388  | 174  | 31,8 | 152  | 2,28 | 0,06 | 0,23 | 59   |    |  |
| обед                   |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| салат из свеклы        | 60  | 0,85 | 3,7 | 5   | 56,3 | 100 | 1,4 | 6,1 | 8,4 | 93,9 | 35,2 | 20,9 | 41   | 1,33 | 0,02 | 9,5  | 0    | 4  |  |
| рассольник             | 200 | 1,68 | 4,1 | 13  | 96,6 | 250 | 2,1 | 5,1 | 17  | 121  | 26,5 | 25,9 | 72   | 0,98 | 0,1  | 7,54 | 0    | 13 |  |
| пудинг творожный       | 80  | 12   | 4,1 | 7,7 | 115  | 100 | 15  | 5,1 | 9,6 | 144  | 59,1 | 26,4 | 197  | 0,74 | 0,08 | 1,03 | 26,3 | 27 |  |
| кофе на молоке         | 200 | 1,4  | 2   | 22  | 116  | 200 | 1,4 | 2   | 22  | 116  | 34   | 7    | 45   | 0    | 0,02 | 0    | 0,08 | 43 |  |
| хлеб пшеничный         | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| итого                  |     | 19,8 | 15  | 63  | 456  |     | 26  | 20  | 79  | 582  | 180  | 98,8 | 393  | 4,31 | 0,23 | 18,2 | 26,4 |    |  |

| Среда 2                 |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |     |      |      |      |      |    |  |
|-------------------------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|------|------|------|------|----|--|
| завтрак                 |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |     |      |      |      |      |    |  |
| суп молочный с макар.   | 200 | 5,75 | 5,2 | 19  | 145  | 250 | 7,2 | 6,5 | 24  | 182  | 202  | 30,2 | 172 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,3 | 16 |  |
| масло слив (порц)       | 10  | 0    | 8,2 | 0,1 | 75   | 15  | 0   | 12  | 0,2 | 113  | 1,5  | 0    | 3   | 0    | 0    | 0    | 88,5 | 1  |  |
| хлеб пшеничный          | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38  | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| чай                     | 200 | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200 | 0,2 | 0   | 14  | 28   | 6    | 0    | 0   | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| булочка                 | 60  | 5,3  | 3,9 | 32  | 188  | 60  | 5,3 | 3,9 | 32  | 188  | 29,9 | 0    | 0   | 0,56 | 0,06 | 0,1  | 0    |    |  |
| итого                   |     | 15,2 | 19  | 80  | 508  |     | 19  | 24  | 92  | 619  | 264  | 48,8 | 213 | 2,86 | 0,18 | 1,36 | 127  |    |  |
| обед                    |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |     |      |      |      |      |    |  |
| суп рыбный              | 200 | 6,89 | 6,7 | 11  | 134  | 250 | 8,6 | 8,4 | 14  | 167  | 45,3 | 47,4 | 177 | 1,26 | 0,1  | 9,11 | 15   | 17 |  |
| запеканка карт. с мясом | 243 | 18,3 | 21  | 29  | 372  | 243 | 18  | 21  | 29  | 372  | 33,2 | 63,3 | 204 | 3,65 | 0,24 | 5,62 | 0,04 | 32 |  |
| компот из сух-в         | 200 | 0,04 | 0   | 25  | 94,2 | 200 | 0   | 0   | 25  | 94,2 | 6,4  | 0    | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0    | 40 |  |
| хлеб пшеничный          | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38  | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| фрукты                  | 100 | 0    | 0   | 19  | 72   | 150 | 0   | 0   | 29  | 108  | 13   | 21,2 | 0   | 0,99 | 0    | 4,23 | 0    |    |  |
| итого                   |     | 29,1 | 29  | 99  | 744  |     | 33  | 31  | 119 | 850  | 123  | 150  | 422 | 7,34 | 0,36 | 20,2 | 15,1 |    |  |

| Четверг 2        |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
|------------------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|----|--|
| завтрак          |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| каша пшенная     | 160 | 2,32 | 4   | 29  | 161  | 210 | 3,1 | 4,1 | 37  | 197  | 5,9  | 21,8 | 67   | 0,47 | 0,03 | 0    | 20   | 22 |  |
| сыр              | 10  | 2,3  | 3   | 0   | 36,4 | 15  | 3,5 | 4,4 | 0   | 54,6 | 132  | 5,25 | 75   | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39   | 2  |  |
| хлеб пшеничный   | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| чай              | 200 | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200 | 0,2 | 0   | 14  | 28   | 6    | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| итого            |     | 8,72 | 8,3 | 58  | 297  |     | 13  | 10  | 73  | 388  | 169  | 45,7 | 180  | 2,28 | 0,05 | 0,23 | 59   |    |  |
| обед             |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |
| борщ с капустой  | 200 | 1,45 | 3,9 | 100 | 82   | 250 | 1,8 | 4,9 | 125 | 103  | 44,4 | 26,3 | 53,2 | 1,19 | 0,05 | 10,3 | 0    | 7  |  |
| котлета из птицы | 80  | 9,7  | 14  | 7,9 | 196  | 100 | 12  | 17  | 9,9 | 245  | 70   | 19,3 | 132  | 1,26 | 0,05 | 0,33 | 80   | 34 |  |
| каша гречневая   | 150 | 7,46 | 5,6 | 36  | 230  | 180 | 9   | 6,7 | 43  | 277  | 15,6 | 81   | 250  | 4,73 | 0,22 | 0    | 0,02 | 35 |  |
| чай с сахаром    | 200 | 0,2  | 0   | 14  | 28   | 200 | 0,2 | 0   | 14  | 28   | 6    | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |
| хлеб пшеничный   | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72   | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108  | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |
| итого            |     | 22,7 | 25  | 173 | 608  |     | 29  | 31  | 215 | 760  | 161  | 145  | 474  | 8,84 | 0,33 | 10,7 | 80   |    |  |

| Пятница 2         |     |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |    |  |  |
|-------------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|----|--|--|
| завтрак           |     |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |    |  |  |
| каша манная       | 200 | 6,24 | 6,1 | 20  | 159 | 210 | 6,2 | 6,1 | 20  | 159 | 192  | 23,5 | 156  | 0,3  | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 21 |  |  |
| масло слив (порц) | 10  | 0    | 8,2 | 0,1 | 75  | 15  | 0   | 12  | 0,2 | 113 | 1,5  | 0    | 3    | 0    | 0    | 0    | 88,5 | 1  |  |  |
| хлеб пшеничный    | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72  | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108 | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |  |
| чай               | 200 | 0,2  | 0   | 14  | 28  | 200 | 0,2 | 0   | 14  | 28  | 6    | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 41 |  |  |
| итого             |     | 10,3 | 16  | 49  | 334 |     | 12  | 20  | 56  | 408 | 224  | 42,1 | 197  | 1,96 | 0,09 | 1,21 | 125  |    |  |  |
| обед              |     |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |    |  |  |
| суп картофельный  | 200 | 1,87 | 2,3 | 13  | 81  | 250 | 2,3 | 2,8 | 17  | 101 | 25,9 | 31,1 | 76,8 | 1,18 | 0,14 | 12   | 0    |    |  |  |
| тефтели мясные    | 80  | 8,87 | 9,8 | 12  | 171 | 120 | 12  | 13  | 15  | 223 | 57,8 | 28,4 | 141  | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51   | 31 |  |  |
| макроны отварные  | 150 | 5,52 | 4,5 | 26  | 168 | 180 | 6,6 | 5,4 | 32  | 202 | 6,48 | 28,2 | 49,6 | 1,48 | 0,08 | 0    | 28   | 36 |  |  |
| кофе на молоке    | 200 | 1,4  | 2   | 22  | 116 | 200 | 1,4 | 2   | 22  | 116 | 34   | 7    | 45   | 0    | 0,02 | 0    | 0,08 | 43 |  |  |
| хлеб пшеничный    | 40  | 3,9  | 1,3 | 15  | 72  | 60  | 5,9 | 2   | 23  | 108 | 24,8 | 18,6 | 38   | 1,26 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |    |  |  |
| итого             |     | 21,6 | 20  | 88  | 608 |     | 28  | 25  | 108 | 750 | 149  | 113  | 351  | 5,19 | 0,32 | 13,3 | 79,1 |    |  |  |