« Согласовано» « Утверждаю»

Начальник территориального Директор школы

Отдела Управления Роспотребнадзора по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Белашова А.А.

Белгородской области

В Яковлевском городском округе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сучалкин Б.Н.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Кустовская средняя общеобразовательная школа**

**Яковлевского городского округа»**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ « Кустовская СОШ»**

**для учащихся 7-10 лет**

**на период с 1 сентября по 1 марта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | | | **Наименование блюда** | | | | | **Масса порции** | | | | | | **Пищевые вещества(г)** | | | | | | | | | | | | | **Энергет.**  **ценность**  **(ккал)** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **белки** | | | | | | **жиры** | **Угле-воды** | | | | | |  | | | | | | **В** | | | | **С** | | | | | | **А** | | | | | | **Е** | | | | | | **Fe** | | | | **Мд** | | | | **Са** | | | **Р** | | |  | | | | |
| 1 | | | 2 | | | | | 3 | | | | | | 4 | | | | | | 5 | 6 | | | | | | 7 | | | | | | 8 | | | | 9 | | | | | | 10 | | | | | | 11 | | | | | | 12 | | | | 13 | | | | 14 | | | 15 | | |  | | | | |
| **Понедельник. Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 210 | | | Омлет | 1/100 | | | | | 5,39 | | | | | | 9,6 | | | | | | | 1,02 | | | | | | 112,0 | | | | | 0,04 | | | | | | | 0,13 | | | | 125,5 | | | | | |  | | | | | 1,02 | | | | 6,24 | | | | 39,86 | | | 87,3 | | |
| 45 | | | Сосиска отварная | 80 | | | | | 5,32 | | | | | | 16,00 | | | | | | | 16,96 | | | | | | 179,20 | | | | | 19,20 | | | | | | | 16,00 | | | | 127,20 | | | | | | 1,44 | | | | | 0,03 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 1,9 | | |
| 57 | | | Молоко | 200 | | | | | 6,0 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | | - | | | | | | | - | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,35 | | | | - | | | | - | | | 0,05 | | | |  | | | |
|  | | | Мед | 1/10 | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | | 0,01 | | | | | | | 2,0 | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | | 14,0 | | | 18,0 | | |  | | | | |
|  | | | Яблоко | 0,40 | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | | | | 10,0 | | | | | 0,0 | | | | | | | 75,8 | | | | 2,20 | | | | | | 0,03 | | | | | 10,0 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 11 | | |
|  | | |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **260,8** | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | | | Суп гречневый | 250/10 | | | | | 2,31 | | | | | | 19,20 | | | | | | | 6,89 | | | | | | 205,0 | | | | | 0,04 | | | | | 3,0 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,8 | | | | 22,1 | | | | 88,0 | | | 50,1 | | |  | | | | |
| 203 | | | Макароны отварные с маслом | 100 | | | | | 3,82 | | | | | | 4,05 | | | | | | | 21,32 | | | | | | 137,0 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | 20,0 | | | | | | - | | | | | 0,57 | | | | 5,7 | | | | 8,5 | | | 26,3 | | |  | | | | |
|  | | | Куры отварные | 100 | | | | | 21,67 | | | | | | 13,33 | | | | | | | - | | | | | | 206,67 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | 20,00 | | | | | | 0,17 | | | | | - | | | | 20,00 | | | | 40,00 | | | 143,33 | | |  | | | | |
|  | | | Салат из квашенной капусты | 80 | | | | | 1,54 | | | | | | 4,99 | | | | | | | 9,57 | | | | | | 88,94 | | | | | 0,0176 | | | | | 0.024 | | | | | | 26,4 | | | | | | 46,5 | | | | | 0,5615 | | | | 6,25 | | | | 0,00 | | | 17 | | |
| 67 | | | Соус овощной | 30 | | | | | 0,23 | | | | | | 0,67 | | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | | 2,12 | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | | 0,00 | | |  | | |  | | | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | | 9,2 | | | 42,4 | | |  | | | | |
|  | | | Сок натуральный | 200 | | | | | 1 | | | | | | 0 | | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | | 16,04 | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | | 0,01 | | | 0,05 | | |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **742,87** | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1003,67** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | | **Вторник. Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 16 | | | Суп молочный рисовый | 100/20 | | | | | | | 27,84 | | | | | 18 | | | | | | | 32,4 | | | | | | 279,6 | | | | 226,4 | | | | | | | 48,92 | | | | | 344,91 | | | | | | | 0,84 | | | | 0,09 | | | | | 0,74 | | | 0,33 | | | | 98 |  | | | | |
| 57 | | | Молоко | 200 | | | | | | | 6,0 | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | | - | | | - | | | | 0,05 |  | | | | |
|  | | | Мед | 1/10 | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | | 2,0 | | | | | 0 | | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | | 18,0 |  | | | | |
|  | | | Яблоко | 100 | | | | | | | 0,40 | | | | | 0,40 | | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | | 0,0 | | | | | 75,8 | | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | | 11 |  | | | | |
|  | | | Булочка |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **465,4** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 12 | | | Борщ | 250 | | | | | | | 1,74 | | | | | 2,27 | | | | | | | 11,43 | | | | | | 73,20 | | | | 19,20 | | | | | | | 21,32 | | | | | 53,36 | | | | | | | 0,77 | | | | 0,09 | | | | | 6,60 | | | 0,00 | | | | 0 |  | | | | |
| 17 | | | Каша перловая | 1/200 | | | | | | | 4,7 | | | | | 1,1 | | | | | | | 26,1 | | | | | | 135,0 | | | | 0,6 | | | | | | | 0,1 | | | | | 0,04 | | | | | | | 4,31 | | | | 36,1 | | | | | 27,49 | | | 10,65 | | | | 4,97 |  | | | | |
|  | | | Котлета | 80 | | | | | | | 12,44 | | | | | 9,24 | | | | | | | 12,56 | | | | | | 183,00 | | | | 35,00 | | | | | | | 25,70 | | | | | 133,10 | | | | | | | 1,20 | | | | 0,08 | | | | | 0,12 | | | 23,00 | | | | 2,4 |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | | 2,24 | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | | 42,4 |  | | | | |
| 376 | | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | 0,53 | | | | |  | | | | | | | 9,47 | | | | | | 116,00 | | | | 34,00 | | | | | | | 7,00 | | | | | 45,00 | | | | | | | 0,00 | | | | 0,02 | | | | | 0,00 | | | 0,08 | | | | 89,2 |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **648.22** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1113,62** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | | | | |
| **Среда – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 35 | | | Запеканка творожная | | 1/40 | | | | | | | 4,82 | | | | | 5,08 | | | | | | | 16,84 | | | | | | 132,4 | | | | 0,06 | | | | | | | 0,2 | | | | | 0,92 | | | | | | | 159.42 | | | | 0,24 | | | | | 50 | | 4,2 | | | | 98 |  | | | | |
|  | | | Мед | | 1/10 | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | | 2,0 | | | | | 0 | | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | | 3,0 | | 14,0 | | | | 18,0 |
|  | | | Яблоко | | 100 | | | | | | | 0,40 | | | | | 0,40 | | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | | 0,0 | | | | | 75,8 | | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | | 10,0 | | 0,00 | | | | 11 |
| 57 | | | Молоко | | 200 | | | | | | | 6,0 | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106 | | | | - | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | | - | | - | | | | 0,05 |  | | | | |
|  | | |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **711,24** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 11 | | | Суп картофельный | | | 200 | | | | | | | 4,48 | | | | | 4,74 | | | | | | | | 10,14 | | | | | 106,0 | | | | | 0,13 | | | | | | 15,25 | | | | | 0,02 | | | | | | | 1,23 | | | 23,84 | | | | | 109,4 | | 37,3 | | | | 2,02 |  | | | | |
| 18 | | | Картофель тушенный | | | 200 | | | | | | | 3.885 | | | | | 5.085 | | | | | | | | 37.77 | | | | | 225.18 | | | | | 0,02 | | | | | | 0 | | | | | 0,02 | | | | | | | 0,19 | | | 3,67 | | | | | 49,95 | | 16,22 | | | | 0,33 |  | | | | |
| 66 | | | Рыба жареная | | | 80 | | | | | | | 12,44 | | | | | 9,24 | | | | | | | | 12,56 | | | | | 183,00 | | | | | 35,00 | | | | | | 25,70 | | | | | 133,10 | | | | | | | 1,20 | | | 0,08 | | | | | 0,12 | | 23,00 | | | | 2,4 |  | | | | |
|  | | | Салат из квашенной капусты | | | 80 | | | | | | | 1,54 | | | | | 4,99 | | | | | | | | 9,57 | | | | | 88,94 | | | | | 0,0176 | | | | | | 0.024 | | | | | 26,4 | | | | | | | 46,5 | | | 0,5615 | | | | | 6,25 | | 0,00 | | | | 17 |  | | | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | | | | | | | 2,24 | | | | | 0,44 | | | | | | | | 19,76 | | | | | 91,96 | | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | 0,36 | | | 1,24 | | | | | 10,0 | | 9,2 | | | | 42,4 |  | | | | |
|  | | | Кисель | | | 200 | | | | | | | 1 | | | | | 0 | | | | | | | | 23,46 | | | | | 94,25 | | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | 1,01 | | | | | | | 0,4 | | | 0,03 | | | | | 4,01 | | 0,01 | | | | 10 |  | | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | **824,79** | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | **1536,03** | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | | | |  |  | | | | |
| **Четверг – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| 15 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | 1/250 | | | 6,24 | | | | | | | | | 5,56 | | | | | | 12,72 | | | | | | | 136 | | | 0,04 | | | | 0,06 | | | | | | | | | 6,5 | | | 26.5 | | | | | | | 0,6 | | 50 | | | | | 4,2 | | 98 | | | |  | |
|  | | Сосиска отварная | | | | | 80 | | | 5,32 | | | | | | | | | 16,00 | | | | | | 16,96 | | | | | | | 179,20 | | | 19,20 | | | | 16,00 | | | | | | | | | 127,20 | | | 1,44 | | | | | | | 0,03 | | 0,00 | | | | | 0,00 | | 1,9 | | | |
| 41-42 | | Булочка | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | |  | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **508,47** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| 8 | | Суп гороховый | | | | | 250/10 | | | 1,90 | | | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | | 111,11 | | | 0,05 | | | | 8,25 | | | | | | | | | 0,24 | | | 1,53 | | | | | | | 41,93 | | 48,81 | | | | | 22,65 | | 1,01 | | | |  | |
| 17 | | Каша перловая | | | | | 1/200 | | | 4,7 | | | | | | | | | 1,1 | | | | | | 26,1 | | | | | | | 135,0 | | | 0,6 | | | | 0,1 | | | | | | | | | 0,04 | | | 4,31 | | | | | | | 36,1 | | 27,49 | | | | | 10,65 | | 4,97 | | | |
|  | | Бедро куриное | | | | | 50 | | | 1,43 | | | | | | | | | 5,09 | | | | | | 9,50 | | | | | | | 75,35 | | | 0,01 | | | | 1,90 | | | | | | | | | 0 | | | 2,30 | | | | | | | 31,65 | | 36,88 | | | | | 18,82 | | 1,20 | | | | 1,88 |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | 0,23 | | | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | | 14,20 | | | 2,12 | | | | 1,60 | | | | | | | | | 3,95 | | | 0,06 | | | | | | | 0,01 | | 0,48 | | | | | 0,00 | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 349 | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | 200 | | | 3,31 | | | | | | | | | 0,45 | | | | | | 160,7 | | | | | | | 66,4 | | | 0,08 | | | | 3,63 | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 3,49 | | 87,3 | | | | | 162,4 | | 117,2 | | | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **797,56** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1306,03** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Пятница – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | Булочка | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | |  | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Суп вермишелевый молочный | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **450,47** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 10 | | Борщ | | | | | 250 | | | 2,42 | | | | | | | | | 4,35 | | | | | | 15,78 | | | | | | | 113,0 | | | 0,04 | | | | 9,89 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,37 | | | | | | | 43,82 | | 30,7 | | | | | 28,47 | | 2,8 | | | |  | |
| 24 | | Каша ячневая | | | | | 1/150 | | | 3,06 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | 20,45 | | | | | | | 137,25 | | | 36,98 | | | | 27,75 | | | | | | | | | 86,6 | | | 1,01 | | | | | | | 0,14 | | 18,17 | | | | | 25,5 | | 72,69 | | | |  | |
| 288 | | Куры отварные | | | | | 100 | | | 21,67 | | | | | | | | | 13,33 | | | | | | - | | | | | | | 206,67 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | 20,00 | | | 0,17 | | | | | | | - | | 20,00 | | | | | 40,00 | | 143,33 | | | |  | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | 0,23 | | | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | | 14,20 | | | 2,12 | | | | 1,60 | | | | | | | | | 3,95 | | | 0,06 | | | | | | | 0,01 | | 0,48 | | | | | 0,00 | |  | | | |  | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 60 | | Какао на молоке | | | | | 200 | | | 0,04 | | | | | | | | | 0,00 | | | | | | 24,76 | | | | | | | 94,20 | | | 6,40 | | | | 0,00 | | | | | | | | | 3,6 | | | 0,18 | | | | | | | 0,01 | | 1,08 | | | | | 0,00 | | 52,98 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **690,22** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1140,69** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Понедельник – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 15 | | Яйцо отварное | | | | | 1/40 | | | 7,25 | | | | | | | | | 6,85 | | | | | | 23,21 | | | | | | | 183,50 | | | 202,40 | | | | 37,03 | | | | | | | | | 194,73 | | | 0,68 | | | | | | | 0,14 | | 1,14 | | | | | 38,25 | | 98 | | | |  | |
|  | | Булочка | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | |  | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **315,97** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 8 | | Борщ со сметаной | | | | | 250 | | | 1,98 | | | | | | | | | 2,74 | | | | | | 14,58 | | | | | | | 90,75 | | | 23,05 | | | | 25,00 | | | | | | | | | 62,55 | | | 0,89 | | | | | | | 0,10 | | 8,25 | | | | | 0,00 | | 161,9 | | | |  | |
| 25 | | Каша гречневая | | | | | 1/250 | | | 6,24 | | | | | | | | | 5,56 | | | | | | 12,72 | | | | | | | 136 | | | 0,04 | | | | 0,06 | | | | | | | | | 6,5 | | | 26.5 | | | | | | | 0,6 | | 50 | | | | | 4,2 | | 98 | | | |  | |
|  | | Сосиска отварная | | | | | 80 | | | 5,32 | | | | | | | | | 16,00 | | | | | | 16,96 | | | | | | | 179,20 | | | 19,20 | | | | 16,00 | | | | | | | | | 127,20 | | | 1,44 | | | | | | | 0,03 | | 0,00 | | | | | 0,00 | | 1,9 | | | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | 0,23 | | | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | | 14,20 | | | 2,12 | | | | 1,60 | | | | | | | | | 3,95 | | | 0,06 | | | | | | | 0,01 | | 0,48 | | | | | 0,00 | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 69 | | Сок фруктовый | | | | | 200 | | | 1 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | | 94,25 | | | 16,04 | | | | 20,12 | | | | | | | | | 1,01 | | | 0,4 | | | | | | | 0,03 | | 4,01 | | | | | 0,01 | | 0,05 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **844,19** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1160,16** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Вторник – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | **Завтрак** | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| 23 | Суп молочный рисовый | | | | | | 200 | | | 7,46 | | | | | | | | | 5,61 | | | | | | 35,84 | | | | | | | 230,45 | | | 12,98 | | | | 67,50 | | | | | | | | | 208,5 | | | 3,95 | | | | | | | 0,18 | | 0,00 | | | | | 0,02 | | 157 | | | |  | |
|  | Булочка | | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | |  | |
|  | Молоко | | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | Мед | | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | Яблоко | | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  |  | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **680,92** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 12 | Суп вермишелевый | | | | | | 250/10 | | | 1,90 | | | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | | 111,11 | | | 0,05 | | | | 8,25 | | | | | | | | | 0,24 | | | 1,53 | | | | | | | 41,93 | | 48,81 | | | | | 22,65 | | 1,01 | | | |  | |
| 70 | Картофель тушенный | | | | | | 80 | | | 12,44 | | | | | | | | | 9,24 | | | | | | 12,56 | | | | | | | 183,00 | | | 35,00 | | | | 25,70 | | | | | | | | | 133,10 | | | 1,20 | | | | | | | 0,08 | | 0,12 | | | | | 23,00 | | 2,4 | | | |  | |
| 74 | Сельдь | | | | | | 200 | | | 8,80 | | | | | | | | | 5,84 | | | | | | 47,02 | | | | | | | 284,94 | | | 1,62 | | | | 0,04 | | | | | | | | | 216,0 | | | 3,24 | | | | | | | 0,14 | | 0,00 | | | | | 0,02 | | 72,69 | | | |  | |
| ПР | Хлеб пшеничный | | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 56 | Какао на молоке | | | | | | 200 | | | 1 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | | 94,25 | | | 16,04 | | | | 20,12 | | | | | | | | | 1,01 | | | 0,4 | | | | | | | 0,03 | | 4,01 | | | | | 0,01 | | 0,05 | | | |  | |
|  |  | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **862,53** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  |  | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Среда – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 35 | | Творожная запеканка | | | | | 100 | | | 27,84 | | | | | | | | | 18 | | | | | | 32,4 | | | | | | | 279,6 | | | 226,4 | | | | 48,92 | | | | | | | | | 344,91 | | | 0,84 | | | | | | | 0,09 | | 0,74 | | | | | 0,33 | | 0,55 | | | |  | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **465,4** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 12 | | Борщ со сметаной | | | | | 1/250 | | | 4,03 | | | | | | | | | 5,9 | | | | | | 6,16 | | | | | | | 103,47 | | | 0,0578 | | | | 0,0547 | | | | | | | | | 3.6337 | | | 11,2484 | | | | | | | 0,9991 | | 0 | | | | | 13,25 | | 0 | | | |  | |
|  | | Каша ячневая | | | | | 1/150 | | | 3,06 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | 20,45 | | | | | | | 137,25 | | | 36,98 | | | | 27,75 | | | | | | | | | 86,6 | | | 1,01 | | | | | | | 0,14 | | 18,17 | | | | | 25,5 | | 72,69 | | | |
| 32 | | Куры отварные | | | | | 100 | | | 21,67 | | | | | | | | | 13,33 | | | | | | - | | | | | | | 206,67 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | 20,00 | | | 0,17 | | | | | | | - | | 20,00 | | | | | 40,00 | | 143,33 | | | |  | |
|  | | Соус овощной | | | | | 30 | | | 0,23 | | | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | | 14,20 | | | 2,12 | | | | 1,60 | | | | | | | | | 3,95 | | | 0,06 | | | | | | | 0,01 | | 0,48 | | | | | 0,00 | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 60 | | Кисель | | | | | 200 | | | 0,04 | | | | | | | | | 0,00 | | | | | | 24,76 | | | | | | | 94,20 | | | 6,40 | | | | 0,00 | | | | | | | | | 3,6 | | | 0,18 | | | | | | | 0,01 | | 1,08 | | | | | 0,00 | | 52,98 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **828,47** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1293,87** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Четверг – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 35 | | Омлет | | | | | 1/100 | | | 7,19 | | | | | | | | | 6,51 | | | | | | 23,55 | | | | | | | 181,50 | | | 202,03 | | | | 30,18 | | | | | | | | | 172,48 | | | 0,64 | | | | | | | 0,11 | | 1,14 | | | | | 38,25 | | 98 | | | |  | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Выпечка | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | | 11,5 | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | **548,75** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 11 | | Суп гороховый | | | | | 250 | | | 4,48 | | | | | | | | | 4,74 | | | | | | 10,14 | | | | | | | 106 | | | 0,13 | | | | 15,25 | | | | | | | | | 0,02 | | | 1,23 | | | | | | | 23,84 | | 109,4 | | | | | 37,3 | | 2,02 | | | | 277,93 | |
| 18 | | Рис отварной | | | | | 200 | | | 3.885 | | | | | | | | | 5.085 | | | | | | 37.77 | | | | | | | 225.18 | | | 0,02 | | | | 0 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,19 | | | | | | | 3,67 | | 49,95 | | | | | 16,22 | | 0,33 | | | |  | |
| 27 | | Печень в сметанном соусе | | | | | 1/100 | | | 15,73 | | | | | | | | | 6,34 | | | | | | 2,43 | | | | | | | 125,62 | | | 0,12 | | | | 1.08 | | | | | | | | | 0,53 | | | 28,43 | | | | | | | 5,6 | | 0 | | | | | 17,0 | | 0 | | | |  | |
| 54 | | Салат из квашенной капусты | | | | | 80 | | | 1,54 | | | | | | | | | 4,99 | | | | | | 9,57 | | | | | | | 88,94 | | | 0,0176 | | | | 0.024 | | | | | | | | | 26,4 | | | 46,5 | | | | | | | 0,5615 | | 6,25 | | | | | 0,00 | | 17 | | | |  | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
|  | | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | | | 3,31 | | | | | | | | | 0,45 | | | | | | 160,7 | | | | | | | 66,4 | | | 0,08 | | | | 3,63 | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 3,49 | | 87,3 | | | | | 162,4 | | 117,2 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **764,96** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1313,71** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Пятница – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 15 | | Суп молочный вермишелевый | | | | | 180/10 | | | 9,67 | | | | | | | | | 10,19 | | | | | | 41,36 | | | | | | | 281,30 | | | 161,03 | | | | 18,33 | | | | | | | | | 148,95 | | | 1,13 | | | | | | | 0,09 | | 0,23 | | | | | 4,52 | | 0 | | | |  | |
|  | | Бутерброд с сыром | | | | | 50 | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **467,1** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 8 | | Суп картофельный | | | | | 250/10 | | | 1,90 | | | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | | 111,11 | | | 0,05 | | | | 8,25 | | | | | | | | | 0,24 | | | 1,53 | | | | | | | 41,93 | | 48,81 | | | | | 22,65 | | 1,01 | | | |  | |
| 17 | | Овощное рагу | | | | | 1/200 | | | 30,1 | | | | | | | | | 0,29 | | | | | | 103,38 | | | | | | | 202,77 | | | 0,0154 | | | | 0 | | | | | | | | | 12,277 | | | 0,5815 | | | | | | | 2,0 | | 0 | | | | | 2,0 | | 0 | | | |  | |
| 31 | | Сосиска отварная | | | | | 70 | | | 18,22 | | | | | | | | | 18,22 | | | | | | 0,97 | | | | | | | 242,68 | | | 0,09 | | | | 0 | | | | | | | | | 0,08 | | | 0,75 | | | | | | | 16,12 | | 149,42 | | | | | 28,07 | | 3,15 | | | |  | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
|  | | Кисель | | | | | 200 | | | 1 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | | 94,25 | | | 16,04 | | | | 20,12 | | | | | | | | | 1,01 | | | 0,4 | | | | | | | 0,03 | | 4,01 | | | | | 0,01 | | 10 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **830,67** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1297,77** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ « Кустовская СОШ»**

**для учащихся 7-10 лет**

**на период с 1 марта по 30 мая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | | | **Наименование блюда** | | | | | **Масса порции** | | | | | | **Пищевые вещества(г)** | | | | | | | | | | | | | **Энергет.**  **ценность**  **(ккал)** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **белки** | | | | | **жиры** | | **Угле-воды** | | | | | |  | | | | | | **В** | | | | **С** | | | | | | **А** | | | | | | **Е** | | | | | | **Fe** | | | | **Мд** | | | | **Са** | | | **Р** | | |  | | | |
| 1 | | | 2 | | | | | 3 | | | | | | 4 | | | | | 5 | | 6 | | | | | | 7 | | | | | | 8 | | | | 9 | | | | | | 10 | | | | | | 11 | | | | | | 12 | | | | 13 | | | | 14 | | | 15 | | |  | | | |
| **Понедельник. Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 210 | | | Омлет | 1/100 | | | | | 5,39 | | | | | | 9,6 | | | | | | | 1,02 | | | | | | 112,0 | | | | | 0,04 | | | | | | 0,13 | | | | | 125,5 | | | | | |  | | | | | 1,02 | | | | 6,24 | | | | 39,86 | | | 87,3 | | |
| 45 | | | Сосиска отварная | 80 | | | | | 5,32 | | | | | | 16,00 | | | | | | | 16,96 | | | | | | 179,20 | | | | | 19,20 | | | | | | 16,00 | | | | | 127,20 | | | | | | 1,44 | | | | | 0,03 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 1,9 | | |
| 57 | | | Молоко | 200 | | | | | 6,0 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | | - | | | | | | - | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,35 | | | | - | | | | - | | | 0,05 | | | |  | | |
|  | | | Мед | 1/10 | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | | 14,0 | | | 18,0 | | |  | | | |
|  | | | Яблоко | 0,40 | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | | | | 10,0 | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | 2,20 | | | | | | 0,03 | | | | | 10,0 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 11 | | |
|  | | |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **260,8** | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | | | Суп гречневый | 250/10 | | | | | 2,31 | | | | | | 19,20 | | | | | | | 6,89 | | | | | | 205,0 | | | | | 0,04 | | | | | 3,0 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,8 | | | | 22,1 | | | | 88,0 | | | 50,1 | | |  | | | |
| 203 | | | Макароны отварные с маслом | 100 | | | | | 3,82 | | | | | | 4,05 | | | | | | | 21,32 | | | | | | 137,0 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | 20,0 | | | | | | - | | | | | 0,57 | | | | 5,7 | | | | 8,5 | | | 26,3 | | |  | | | |
|  | | | Куры отварные | 100 | | | | | 21,67 | | | | | | 13,33 | | | | | | | - | | | | | | 206,67 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | 20,00 | | | | | | 0,17 | | | | | - | | | | 20,00 | | | | 40,00 | | | 143,33 | | |  | | | |
| 67 | | | Соус овощной | 30 | | | | | 0,23 | | | | | | 0,67 | | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | | 2,12 | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | | 0,00 | | |  | | |  | | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | | 9,2 | | | 42,4 | | |  | | | |
|  | | | Сок натуральный | 200 | | | | | 1 | | | | | | 0 | | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | | 16,04 | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | | 0,01 | | | 0,05 | | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **742,87** | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1003,67** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | | **Вторник. Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 16 | | | Суп молочный рисовый | 100/20 | | | | | | 27,84 | | | | | | 18 | | | | | | | 32,4 | | | | | | 279,6 | | | | 226,4 | | | | | | 48,92 | | | | | | 344,91 | | | | | | 0,84 | | | | | 0,09 | | | | 0,74 | | | | 0,33 | | | 98 | |  | | | |
| 57 | | | Молоко | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,35 | | | | - | | | | - | | | 0,05 | |  | | | |
|  | | | Мед | 1/10 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | | 14,0 | | | 18,0 | |  | | | |
|  | | | Яблоко | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | | 0,00 | | | 11 | |  | | | |
|  | | | Булочка |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **465,4** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 12 | | | Борщ | 250 | | | | | | 1,74 | | | | | | 2,27 | | | | | | | 11,43 | | | | | | 73,20 | | | | 19,20 | | | | | | 21,32 | | | | | | 53,36 | | | | | | 0,77 | | | | | 0,09 | | | | 6,60 | | | | 0,00 | | | 0 | |  | | | |
| 17 | | | Каша перловая | 1/200 | | | | | | 4,7 | | | | | | 1,1 | | | | | | | 26,1 | | | | | | 135,0 | | | | 0,6 | | | | | | 0,1 | | | | | | 0,04 | | | | | | 4,31 | | | | | 36,1 | | | | 27,49 | | | | 10,65 | | | 4,97 | |  | | | |
|  | | | Котлета |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | | 9,2 | | | 42,4 | |  | | | |
| 376 | | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | 0,53 | | | | | |  | | | | | | | 9,47 | | | | | | 116,00 | | | | 34,00 | | | | | | 7,00 | | | | | | 45,00 | | | | | | 0,00 | | | | | 0,02 | | | | 0,00 | | | | 0,08 | | | 89,2 | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **648.22** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1113,62** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |
| **Среда – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 35 | | | Запеканка творожная | | 1/40 | | | | | | 4,82 | | | | | | 5,08 | | | | | | | 16,84 | | | | | | 132,4 | | | | 0,06 | | | | | | 0,2 | | | | | | 0,92 | | | | | | 159.42 | | | | | 0,24 | | | | 50 | | | 4,2 | | | 98 | |  | | | |
|  | | | Мед | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | |
|  | | | Яблоко | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | |
| 57 | | | Молоко | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | |  | | | |
|  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **711,24** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 11 | | | Суп картофельный | | | 200 | | | | | | 4,48 | | | | | | 4,74 | | | | | | | 10,14 | | | | | | 106,0 | | | | 0,13 | | | | | | 15,25 | | | | | | 0,02 | | | | | | 1,23 | | | | 23,84 | | | | 109,4 | | | 37,3 | | | 2,02 | |  | | | |
| 18 | | | Картофель тушенный | | | 200 | | | | | | 3.885 | | | | | | 5.085 | | | | | | | 37.77 | | | | | | 225.18 | | | | 0,02 | | | | | | 0 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,19 | | | | 3,67 | | | | 49,95 | | | 16,22 | | | 0,33 | |  | | | |
| 66 | | | Рыба жареная | | | 80 | | | | | | 12,44 | | | | | | 9,24 | | | | | | | 12,56 | | | | | | 183,00 | | | | 35,00 | | | | | | 25,70 | | | | | | 133,10 | | | | | | 1,20 | | | | 0,08 | | | | 0,12 | | | 23,00 | | | 2,4 | |  | | | |
|  | | | Салат из белокочанной капусты | | | 80 | | | | | | 1,54 | | | | | | 4,99 | | | | | | | 9,57 | | | | | | 88,94 | | | | 0,0176 | | | | | | 0.024 | | | | | | 26,4 | | | | | | 46,5 | | | | 0,5615 | | | | 6,25 | | | 0,00 | | | 17 | |  | | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | |  | | | |
|  | | | Кисель | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | 0 | | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | 0,01 | | | 10 | |  | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **824,79** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1536,03** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
| **Четверг – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| 15 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | 1/250 | | | | | | 6,24 | | | | | | | 5,56 | | | | | | 12,72 | | | | | | 136 | | | | 0,04 | | | | | | 0,06 | | | | | | 6,5 | | | | | | 26.5 | | | | 0,6 | | | | 50 | | | 4,2 | | | 98 | | | |
|  | | Сосиска отварная | | | | | 80 | | | | | | 5,32 | | | | | | | 16,00 | | | | | | 16,96 | | | | | | 179,20 | | | | 19,20 | | | | | | 16,00 | | | | | | 127,20 | | | | | | 1,44 | | | | 0,03 | | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 1,9 | | | |
| 41-42 | | Булочка | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **508,47** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| 8 | | Суп гороховый | | | | | 250/10 | | | | | | 1,90 | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | 111,11 | | | | 0,05 | | | | | | 8,25 | | | | | | 0,24 | | | | | | 1,53 | | | | 41,93 | | | | 48,81 | | | 22,65 | | | 1,01 | | | |
| 17 | | Каша перловая | | | | | 1/200 | | | | | | 4,7 | | | | | | | 1,1 | | | | | | 26,1 | | | | | | 135,0 | | | | 0,6 | | | | | | 0,1 | | | | | | 0,04 | | | | | | 4,31 | | | | 36,1 | | | | 27,49 | | | 10,65 | | | 4,97 | | | |
|  | | Бедро куриное | | | | | 50 | | | | | | 1,43 | | | | | | | 5,09 | | | | | | 9,50 | | | | | | 75,35 | | | | 0,01 | | | | | | 1,90 | | | | | | 0 | | | | | | 2,30 | | | | 31,65 | | | | 36,88 | | | 18,82 | | | 1,20 | | | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | | | | 0,23 | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | 2,12 | | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | 0,00 | | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 349 | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | 200 | | | | | | 3,31 | | | | | | | 0,45 | | | | | | 160,7 | | | | | | 66,4 | | | | 0,08 | | | | | | 3,63 | | | | | | - | | | | | | - | | | | 3,49 | | | | 87,3 | | | 162,4 | | | 117,2 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **797,56** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1306,03** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Пятница – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Булочка | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Суп вермишелевый молочный | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **450,47** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | Борщ | | | | | 250 | | | | | | 2,42 | | | | | | | 4,35 | | | | | | 15,78 | | | | | | 113,0 | | | | 0,04 | | | | | | 9,89 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,37 | | | | 43,82 | | | | 30,7 | | | 28,47 | | | 2,8 | | | |
| 24 | | Каша ячневая | | | | | 1/150 | | | | | | 3,06 | | | | | | | 4,8 | | | | | | 20,45 | | | | | | 137,25 | | | | 36,98 | | | | | | 27,75 | | | | | | 86,6 | | | | | | 1,01 | | | | 0,14 | | | | 18,17 | | | 25,5 | | | 72,69 | | | |
| 288 | | Куры отварные | | | | | 100 | | | | | | 21,67 | | | | | | | 13,33 | | | | | | - | | | | | | 206,67 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | 20,00 | | | | | | 0,17 | | | | - | | | | 20,00 | | | 40,00 | | | 143,33 | | | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | | | | 0,23 | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | 2,12 | | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | 0,00 | | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 60 | | Какао на молоке | | | | | 200 | | | | | | 0,04 | | | | | | | 0,00 | | | | | | 24,76 | | | | | | 94,20 | | | | 6,40 | | | | | | 0,00 | | | | | | 3,6 | | | | | | 0,18 | | | | 0,01 | | | | 1,08 | | | 0,00 | | | 52,98 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **690,22** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1140,69** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Понедельник – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | Яйцо отварное | | | | | 1/40 | | | | | | 7,25 | | | | | | | 6,85 | | | | | | 23,21 | | | | | | 183,50 | | | | 202,40 | | | | | | 37,03 | | | | | | 194,73 | | | | | | 0,68 | | | | 0,14 | | | | 1,14 | | | 38,25 | | | 98 | | | |
|  | | Булочка | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **315,97** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Борщ со сметаной | | | | | 250 | | | | | | 1,98 | | | | | | | 2,74 | | | | | | 14,58 | | | | | | 90,75 | | | | 23,05 | | | | | | 25,00 | | | | | | 62,55 | | | | | | 0,89 | | | | 0,10 | | | | 8,25 | | | 0,00 | | | 161,9 | | | |
| 25 | | Каша гречневая | | | | | 1/250 | | | | | | 6,24 | | | | | | | 5,56 | | | | | | 12,72 | | | | | | 136 | | | | 0,04 | | | | | | 0,06 | | | | | | 6,5 | | | | | | 26.5 | | | | 0,6 | | | | 50 | | | 4,2 | | | 98 | | | |
|  | | Сосиска отварная | | | | | 80 | | | | | | 5,32 | | | | | | | 16,00 | | | | | | 16,96 | | | | | | 179,20 | | | | 19,20 | | | | | | 16,00 | | | | | | 127,20 | | | | | | 1,44 | | | | 0,03 | | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 1,9 | | | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | | | | 0,23 | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | 2,12 | | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | 0,00 | | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 69 | | Сок фруктовый | | | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | 0,01 | | | 0,05 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **844,19** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1160,16** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Вторник – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | **Завтрак** | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| 23 | Суп молочный рисовый | | | | | | 200 | | | | | | 7,46 | | | | | | | 5,61 | | | | | | 35,84 | | | | | | 230,45 | | | | 12,98 | | | | | | 67,50 | | | | | | 208,5 | | | | | | 3,95 | | | | 0,18 | | | | 0,00 | | | 0,02 | | | 157 | | | |
|  | Булочка | | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
|  | Молоко | | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | Мед | | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | Яблоко | | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **680,92** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Суп вермишелевый | | | | | | 250/10 | | | | | | 1,90 | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | 111,11 | | | | 0,05 | | | | | | 8,25 | | | | | | 0,24 | | | | | | 1,53 | | | | 41,93 | | | | 48,81 | | | 22,65 | | | 1,01 | | | |
| 70 | Картофель тушенный | | | | | | 80 | | | | | | 12,44 | | | | | | | 9,24 | | | | | | 12,56 | | | | | | 183,00 | | | | 35,00 | | | | | | 25,70 | | | | | | 133,10 | | | | | | 1,20 | | | | 0,08 | | | | 0,12 | | | 23,00 | | | 2,4 | | | |
| 74 | Сельдь | | | | | | 200 | | | | | | 8,80 | | | | | | | 5,84 | | | | | | 47,02 | | | | | | 284,94 | | | | 1,62 | | | | | | 0,04 | | | | | | 216,0 | | | | | | 3,24 | | | | 0,14 | | | | 0,00 | | | 0,02 | | | 72,69 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 56 | Какао на молоке | | | | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | 0,01 | | | 0,05 | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **862,53** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Среда – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | Творожная запеканка | | | | | 100 | | | | | | 27,84 | | | | | | | 18 | | | | | | 32,4 | | | | | | 279,6 | | | | 226,4 | | | | | | 48,92 | | | | | | 344,91 | | | | | | 0,84 | | | | 0,09 | | | | 0,74 | | | 0,33 | | | 0,55 | | | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **465,4** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Борщ со сметаной | | | | | 1/250 | | | | | | 4,03 | | | | | | | 5,9 | | | | | | 6,16 | | | | | | 103,47 | | | | 0,0578 | | | | | | 0,0547 | | | | | | 3.6337 | | | | | | 11,2484 | | | | 0,9991 | | | | 0 | | | 13,25 | | | 0 | | | |
|  | | Каша ячневая | | | | | 1/150 | | | | | | 3,06 | | | | | | | 4,8 | | | | | | 20,45 | | | | | | 137,25 | | | | 36,98 | | | | | | 27,75 | | | | | | 86,6 | | | | | | 1,01 | | | | 0,14 | | | | 18,17 | | | 25,5 | | | 72,69 | | | |
| 32 | | Куры отварные | | | | | 100 | | | | | | 21,67 | | | | | | | 13,33 | | | | | | - | | | | | | 206,67 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | 20,00 | | | | | | 0,17 | | | | - | | | | 20,00 | | | 40,00 | | | 143,33 | | | |
|  | | Соус овощной | | | | | 30 | | | | | | 0,23 | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | 2,12 | | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | 0,00 | | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 60 | | Кисель | | | | | 200 | | | | | | 0,04 | | | | | | | 0,00 | | | | | | 24,76 | | | | | | 94,20 | | | | 6,40 | | | | | | 0,00 | | | | | | 3,6 | | | | | | 0,18 | | | | 0,01 | | | | 1,08 | | | 0,00 | | | 52,98 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **828,47** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1293,87** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Четверг – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | Омлет | | | | | 1/100 | | | | | | 7,19 | | | | | | | 6,51 | | | | | | 23,55 | | | | | | 181,50 | | | | 202,03 | | | | | | 30,18 | | | | | | 172,48 | | | | | | 0,64 | | | | 0,11 | | | | 1,14 | | | 38,25 | | | 98 | | | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Выпечка | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | **548,75** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Суп гороховый | | | | | 250 | | | | | | 4,48 | | | | | | | 4,74 | | | | | | 10,14 | | | | | | 106 | | | | 0,13 | | | | | | 15,25 | | | | | | 0,02 | | | | | | 1,23 | | | | 23,84 | | | | 109,4 | | | 37,3 | | | 2,02 | | | |
| 18 | | Рис отварной | | | | | 200 | | | | | | 3.885 | | | | | | | 5.085 | | | | | | 37.77 | | | | | | 225.18 | | | | 0,02 | | | | | | 0 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,19 | | | | 3,67 | | | | 49,95 | | | 16,22 | | | 0,33 | | | |
| 27 | | Печень в сметанном соусе | | | | | 1/100 | | | | | | 15,73 | | | | | | | 6,34 | | | | | | 2,43 | | | | | | 125,62 | | | | 0,12 | | | | | | 1.08 | | | | | | 0,53 | | | | | | 28,43 | | | | 5,6 | | | | 0 | | | 17,0 | | | 0 | | | |
| 54 | | Салат из белокочанной капусты | | | | | 80 | | | | | | 1,54 | | | | | | | 4,99 | | | | | | 9,57 | | | | | | 88,94 | | | | 0,0176 | | | | | | 0.024 | | | | | | 26,4 | | | | | | 46,5 | | | | 0,5615 | | | | 6,25 | | | 0,00 | | | 17 | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
|  | | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | | | | | | 3,31 | | | | | | | 0,45 | | | | | | 160,7 | | | | | | 66,4 | | | | 0,08 | | | | | | 3,63 | | | | | | - | | | | | | - | | | | 3,49 | | | | 87,3 | | | 162,4 | | | 117,2 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **764,96** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1313,71** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Пятница – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 15 | | Суп молочный вермишелевый | | | | | 180/10 | | | | | | 9,67 | | | | | | | 10,19 | | | | | | 41,36 | | | | | | 281,30 | | | | 161,03 | | | | | | 18,33 | | | | | | 148,95 | | | | | | 1,13 | | | | 0,09 | | | | 0,23 | | | 4,52 | | | 0 | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | | | | 50 | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **467,1** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Суп картофельный | | | | | 250/10 | | | | | | 1,90 | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | 111,11 | | | | 0,05 | | | | | | 8,25 | | | | | | 0,24 | | | | | | 1,53 | | | | 41,93 | | | | 48,81 | | | 22,65 | | | 1,01 | | | |
| 17 | | Овощное рагу | | | | | 1/200 | | | | | | 30,1 | | | | | | | 0,29 | | | | | | 103,38 | | | | | | 202,77 | | | | 0,0154 | | | | | | 0 | | | | | | 12,277 | | | | | | 0,5815 | | | | 2,0 | | | | 0 | | | 2,0 | | | 0 | | | |
| 31 | | Сосиска отварная | | | | | 70 | | | | | | 18,22 | | | | | | | 18,22 | | | | | | 0,97 | | | | | | 242,68 | | | | 0,09 | | | | | | 0 | | | | | | 0,08 | | | | | | 0,75 | | | | 16,12 | | | | 149,42 | | | 28,07 | | | 3,15 | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
|  | | Кисель | | | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | 0,01 | | | 10 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **830,67** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1297,77** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ « Кустовская СОШ»**

**для учащихся11-18 лет**

**на период с 1 сентября по 1 марта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | | | **Наименование блюда** | | | | | **Масса порции** | | | | | | **Пищевые вещества(г)** | | | | | | | | | | | | | **Энергет.**  **ценность**  **(ккал)** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **белки** | | | | | | **жиры** | **Угле-воды** | | | | | |  | | | | | | **В** | | | | **С** | | | | | | **А** | | | | | | **Е** | | | | | | **Fe** | | | | **Мд** | | | | **Са** | | | **Р** | | |  | | | | |
| 1 | | | 2 | | | | | 3 | | | | | | 4 | | | | | | 5 | 6 | | | | | | 7 | | | | | | 8 | | | | 9 | | | | | | 10 | | | | | | 11 | | | | | | 12 | | | | 13 | | | | 14 | | | 15 | | |  | | | | |
| **Понедельник. Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 210 | | | Омлет | 1/100 | | | | | 5,39 | | | | | | 9,6 | | | | | | | 1,02 | | | | | | 112,0 | | | | | 0,04 | | | | | | | 0,13 | | | | 125,5 | | | | | |  | | | | | 1,02 | | | | 6,24 | | | | 39,86 | | | 87,3 | | |
| 45 | | | Сосиска отварная | 80 | | | | | 5,32 | | | | | | 16,00 | | | | | | | 16,96 | | | | | | 179,20 | | | | | 19,20 | | | | | | | 16,00 | | | | 127,20 | | | | | | 1,44 | | | | | 0,03 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 1,9 | | |
| 57 | | | Молоко | 200 | | | | | 6,0 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | | - | | | | | | | - | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,35 | | | | - | | | | - | | | 0,05 | | | |  | | | |
|  | | | Мед | 1/10 | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | | 0,01 | | | | | | | 2,0 | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | | 14,0 | | | 18,0 | | |  | | | | |
|  | | | Яблоко | 0,40 | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | | | | 10,0 | | | | | 0,0 | | | | | | | 75,8 | | | | 2,20 | | | | | | 0,03 | | | | | 10,0 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 11 | | |
|  | | |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **260,8** | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | | | Суп гречневый | 250/10 | | | | | 2,31 | | | | | | 19,20 | | | | | | | 6,89 | | | | | | 205,0 | | | | | 0,04 | | | | | 3,0 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,8 | | | | 22,1 | | | | 88,0 | | | 50,1 | | |  | | | | |
| 203 | | | Макароны отварные с маслом | 100 | | | | | 3,82 | | | | | | 4,05 | | | | | | | 21,32 | | | | | | 137,0 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | 20,0 | | | | | | - | | | | | 0,57 | | | | 5,7 | | | | 8,5 | | | 26,3 | | |  | | | | |
|  | | | Куры отварные | 100 | | | | | 21,67 | | | | | | 13,33 | | | | | | | - | | | | | | 206,67 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | 20,00 | | | | | | 0,17 | | | | | - | | | | 20,00 | | | | 40,00 | | | 143,33 | | |  | | | | |
|  | | | Салат из квашенной капусты | 80 | | | | | 1,54 | | | | | | 4,99 | | | | | | | 9,57 | | | | | | 88,94 | | | | | 0,0176 | | | | | 0.024 | | | | | | 26,4 | | | | | | 46,5 | | | | | 0,5615 | | | | 6,25 | | | | 0,00 | | | 17 | | |
| 67 | | | Соус овощной | 30 | | | | | 0,23 | | | | | | 0,67 | | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | | 2,12 | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | | 0,00 | | |  | | |  | | | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | | 9,2 | | | 42,4 | | |  | | | | |
|  | | | Сок натуральный | 200 | | | | | 1 | | | | | | 0 | | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | | 16,04 | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | | 0,01 | | | 0,05 | | |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **742,87** | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1003,67** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | | **Вторник. Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 16 | | | Суп молочный рисовый | 100/20 | | | | | | | 27,84 | | | | | 18 | | | | | | | 32,4 | | | | | | 279,6 | | | | 226,4 | | | | | | | 48,92 | | | | | 344,91 | | | | | | | 0,84 | | | | 0,09 | | | | | 0,74 | | | 0,33 | | | | 98 |  | | | | |
| 57 | | | Молоко | 200 | | | | | | | 6,0 | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | | - | | | - | | | | 0,05 |  | | | | |
|  | | | Мед | 1/10 | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | | 2,0 | | | | | 0 | | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | | 18,0 |  | | | | |
|  | | | Яблоко | 100 | | | | | | | 0,40 | | | | | 0,40 | | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | | 0,0 | | | | | 75,8 | | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | | 11 |  | | | | |
|  | | | Булочка |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **465,4** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 12 | | | Борщ | 250 | | | | | | | 1,74 | | | | | 2,27 | | | | | | | 11,43 | | | | | | 73,20 | | | | 19,20 | | | | | | | 21,32 | | | | | 53,36 | | | | | | | 0,77 | | | | 0,09 | | | | | 6,60 | | | 0,00 | | | | 0 |  | | | | |
| 17 | | | Каша перловая | 1/200 | | | | | | | 4,7 | | | | | 1,1 | | | | | | | 26,1 | | | | | | 135,0 | | | | 0,6 | | | | | | | 0,1 | | | | | 0,04 | | | | | | | 4,31 | | | | 36,1 | | | | | 27,49 | | | 10,65 | | | | 4,97 |  | | | | |
|  | | | Котлета | 80 | | | | | | | 12,44 | | | | | 9,24 | | | | | | | 12,56 | | | | | | 183,00 | | | | 35,00 | | | | | | | 25,70 | | | | | 133,10 | | | | | | | 1,20 | | | | 0,08 | | | | | 0,12 | | | 23,00 | | | | 2,4 |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | | 2,24 | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | | 42,4 |  | | | | |
| 376 | | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | 0,53 | | | | |  | | | | | | | 9,47 | | | | | | 116,00 | | | | 34,00 | | | | | | | 7,00 | | | | | 45,00 | | | | | | | 0,00 | | | | 0,02 | | | | | 0,00 | | | 0,08 | | | | 89,2 |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **648.22** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1113,62** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | | | | |
| **Среда – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 35 | | | Запеканка творожная | | 1/40 | | | | | | | 4,82 | | | | | 5,08 | | | | | | | 16,84 | | | | | | 132,4 | | | | 0,06 | | | | | | | 0,2 | | | | | 0,92 | | | | | | | 159.42 | | | | 0,24 | | | | | 50 | | 4,2 | | | | 98 |  | | | | |
|  | | | Мед | | 1/10 | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | | 2,0 | | | | | 0 | | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | | 3,0 | | 14,0 | | | | 18,0 |
|  | | | Яблоко | | 100 | | | | | | | 0,40 | | | | | 0,40 | | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | | 0,0 | | | | | 75,8 | | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | | 10,0 | | 0,00 | | | | 11 |
| 57 | | | Молоко | | 200 | | | | | | | 6,0 | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106 | | | | - | | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | | - | | - | | | | 0,05 |  | | | | |
|  | | |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **711,24** | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 11 | | | Суп картофельный | | | 200 | | | | | | | 4,48 | | | | | 4,74 | | | | | | | | 10,14 | | | | | 106,0 | | | | | 0,13 | | | | | | 15,25 | | | | | 0,02 | | | | | | | 1,23 | | | 23,84 | | | | | 109,4 | | 37,3 | | | | 2,02 |  | | | | |
| 18 | | | Картофель тушенный | | | 200 | | | | | | | 3.885 | | | | | 5.085 | | | | | | | | 37.77 | | | | | 225.18 | | | | | 0,02 | | | | | | 0 | | | | | 0,02 | | | | | | | 0,19 | | | 3,67 | | | | | 49,95 | | 16,22 | | | | 0,33 |  | | | | |
| 66 | | | Рыба жареная | | | 80 | | | | | | | 12,44 | | | | | 9,24 | | | | | | | | 12,56 | | | | | 183,00 | | | | | 35,00 | | | | | | 25,70 | | | | | 133,10 | | | | | | | 1,20 | | | 0,08 | | | | | 0,12 | | 23,00 | | | | 2,4 |  | | | | |
|  | | | Салат из квашенной капусты | | | 80 | | | | | | | 1,54 | | | | | 4,99 | | | | | | | | 9,57 | | | | | 88,94 | | | | | 0,0176 | | | | | | 0.024 | | | | | 26,4 | | | | | | | 46,5 | | | 0,5615 | | | | | 6,25 | | 0,00 | | | | 17 |  | | | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | | | | | | | 2,24 | | | | | 0,44 | | | | | | | | 19,76 | | | | | 91,96 | | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | - | | | | | | | 0,36 | | | 1,24 | | | | | 10,0 | | 9,2 | | | | 42,4 |  | | | | |
|  | | | Кисель | | | 200 | | | | | | | 1 | | | | | 0 | | | | | | | | 23,46 | | | | | 94,25 | | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | 1,01 | | | | | | | 0,4 | | | 0,03 | | | | | 4,01 | | 0,01 | | | | 10 |  | | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | **824,79** | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | | | |  |  | | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | **1536,03** | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | | | |  |  | | | | |
| **Четверг – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| 15 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | 1/250 | | | 6,24 | | | | | | | | | 5,56 | | | | | | 12,72 | | | | | | | 136 | | | 0,04 | | | | 0,06 | | | | | | | | | 6,5 | | | 26.5 | | | | | | | 0,6 | | 50 | | | | | 4,2 | | 98 | | | |  | |
|  | | Сосиска отварная | | | | | 80 | | | 5,32 | | | | | | | | | 16,00 | | | | | | 16,96 | | | | | | | 179,20 | | | 19,20 | | | | 16,00 | | | | | | | | | 127,20 | | | 1,44 | | | | | | | 0,03 | | 0,00 | | | | | 0,00 | | 1,9 | | | |
| 41-42 | | Булочка | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | |  | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **508,47** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| 8 | | Суп гороховый | | | | | 250/10 | | | 1,90 | | | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | | 111,11 | | | 0,05 | | | | 8,25 | | | | | | | | | 0,24 | | | 1,53 | | | | | | | 41,93 | | 48,81 | | | | | 22,65 | | 1,01 | | | |  | |
| 17 | | Каша перловая | | | | | 1/200 | | | 4,7 | | | | | | | | | 1,1 | | | | | | 26,1 | | | | | | | 135,0 | | | 0,6 | | | | 0,1 | | | | | | | | | 0,04 | | | 4,31 | | | | | | | 36,1 | | 27,49 | | | | | 10,65 | | 4,97 | | | |
|  | | Бедро куриное | | | | | 50 | | | 1,43 | | | | | | | | | 5,09 | | | | | | 9,50 | | | | | | | 75,35 | | | 0,01 | | | | 1,90 | | | | | | | | | 0 | | | 2,30 | | | | | | | 31,65 | | 36,88 | | | | | 18,82 | | 1,20 | | | | 1,88 |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | 0,23 | | | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | | 14,20 | | | 2,12 | | | | 1,60 | | | | | | | | | 3,95 | | | 0,06 | | | | | | | 0,01 | | 0,48 | | | | | 0,00 | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 349 | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | 200 | | | 3,31 | | | | | | | | | 0,45 | | | | | | 160,7 | | | | | | | 66,4 | | | 0,08 | | | | 3,63 | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 3,49 | | 87,3 | | | | | 162,4 | | 117,2 | | | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **797,56** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1306,03** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Пятница – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | Булочка | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | |  | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Суп вермишелевый молочный | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **450,47** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 10 | | Борщ | | | | | 250 | | | 2,42 | | | | | | | | | 4,35 | | | | | | 15,78 | | | | | | | 113,0 | | | 0,04 | | | | 9,89 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,37 | | | | | | | 43,82 | | 30,7 | | | | | 28,47 | | 2,8 | | | |  | |
| 24 | | Каша ячневая | | | | | 1/150 | | | 3,06 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | 20,45 | | | | | | | 137,25 | | | 36,98 | | | | 27,75 | | | | | | | | | 86,6 | | | 1,01 | | | | | | | 0,14 | | 18,17 | | | | | 25,5 | | 72,69 | | | |  | |
| 288 | | Куры отварные | | | | | 100 | | | 21,67 | | | | | | | | | 13,33 | | | | | | - | | | | | | | 206,67 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | 20,00 | | | 0,17 | | | | | | | - | | 20,00 | | | | | 40,00 | | 143,33 | | | |  | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | 0,23 | | | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | | 14,20 | | | 2,12 | | | | 1,60 | | | | | | | | | 3,95 | | | 0,06 | | | | | | | 0,01 | | 0,48 | | | | | 0,00 | |  | | | |  | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 60 | | Какао на молоке | | | | | 200 | | | 0,04 | | | | | | | | | 0,00 | | | | | | 24,76 | | | | | | | 94,20 | | | 6,40 | | | | 0,00 | | | | | | | | | 3,6 | | | 0,18 | | | | | | | 0,01 | | 1,08 | | | | | 0,00 | | 52,98 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **690,22** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1140,69** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Понедельник – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 15 | | Яйцо отварное | | | | | 1/40 | | | 7,25 | | | | | | | | | 6,85 | | | | | | 23,21 | | | | | | | 183,50 | | | 202,40 | | | | 37,03 | | | | | | | | | 194,73 | | | 0,68 | | | | | | | 0,14 | | 1,14 | | | | | 38,25 | | 98 | | | |  | |
|  | | Булочка | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | |  | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **315,97** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 8 | | Борщ со сметаной | | | | | 250 | | | 1,98 | | | | | | | | | 2,74 | | | | | | 14,58 | | | | | | | 90,75 | | | 23,05 | | | | 25,00 | | | | | | | | | 62,55 | | | 0,89 | | | | | | | 0,10 | | 8,25 | | | | | 0,00 | | 161,9 | | | |  | |
| 25 | | Каша гречневая | | | | | 1/250 | | | 6,24 | | | | | | | | | 5,56 | | | | | | 12,72 | | | | | | | 136 | | | 0,04 | | | | 0,06 | | | | | | | | | 6,5 | | | 26.5 | | | | | | | 0,6 | | 50 | | | | | 4,2 | | 98 | | | |  | |
|  | | Сосиска отварная | | | | | 80 | | | 5,32 | | | | | | | | | 16,00 | | | | | | 16,96 | | | | | | | 179,20 | | | 19,20 | | | | 16,00 | | | | | | | | | 127,20 | | | 1,44 | | | | | | | 0,03 | | 0,00 | | | | | 0,00 | | 1,9 | | | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | 0,23 | | | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | | 14,20 | | | 2,12 | | | | 1,60 | | | | | | | | | 3,95 | | | 0,06 | | | | | | | 0,01 | | 0,48 | | | | | 0,00 | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 69 | | Сок фруктовый | | | | | 200 | | | 1 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | | 94,25 | | | 16,04 | | | | 20,12 | | | | | | | | | 1,01 | | | 0,4 | | | | | | | 0,03 | | 4,01 | | | | | 0,01 | | 0,05 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **844,19** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1160,16** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Вторник – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | **Завтрак** | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| 23 | Суп молочный рисовый | | | | | | 200 | | | 7,46 | | | | | | | | | 5,61 | | | | | | 35,84 | | | | | | | 230,45 | | | 12,98 | | | | 67,50 | | | | | | | | | 208,5 | | | 3,95 | | | | | | | 0,18 | | 0,00 | | | | | 0,02 | | 157 | | | |  | |
|  | Булочка | | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | |  | |
|  | Молоко | | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | Мед | | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | Яблоко | | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  |  | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **680,92** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 12 | Суп вермишелевый | | | | | | 250/10 | | | 1,90 | | | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | | 111,11 | | | 0,05 | | | | 8,25 | | | | | | | | | 0,24 | | | 1,53 | | | | | | | 41,93 | | 48,81 | | | | | 22,65 | | 1,01 | | | |  | |
| 70 | Картофель тушенный | | | | | | 80 | | | 12,44 | | | | | | | | | 9,24 | | | | | | 12,56 | | | | | | | 183,00 | | | 35,00 | | | | 25,70 | | | | | | | | | 133,10 | | | 1,20 | | | | | | | 0,08 | | 0,12 | | | | | 23,00 | | 2,4 | | | |  | |
| 74 | Сельдь | | | | | | 200 | | | 8,80 | | | | | | | | | 5,84 | | | | | | 47,02 | | | | | | | 284,94 | | | 1,62 | | | | 0,04 | | | | | | | | | 216,0 | | | 3,24 | | | | | | | 0,14 | | 0,00 | | | | | 0,02 | | 72,69 | | | |  | |
| ПР | Хлеб пшеничный | | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 56 | Какао на молоке | | | | | | 200 | | | 1 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | | 94,25 | | | 16,04 | | | | 20,12 | | | | | | | | | 1,01 | | | 0,4 | | | | | | | 0,03 | | 4,01 | | | | | 0,01 | | 0,05 | | | |  | |
|  |  | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **862,53** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  |  | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Среда – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 35 | | Творожная запеканка | | | | | 100 | | | 27,84 | | | | | | | | | 18 | | | | | | 32,4 | | | | | | | 279,6 | | | 226,4 | | | | 48,92 | | | | | | | | | 344,91 | | | 0,84 | | | | | | | 0,09 | | 0,74 | | | | | 0,33 | | 0,55 | | | |  | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **465,4** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 12 | | Борщ со сметаной | | | | | 1/250 | | | 4,03 | | | | | | | | | 5,9 | | | | | | 6,16 | | | | | | | 103,47 | | | 0,0578 | | | | 0,0547 | | | | | | | | | 3.6337 | | | 11,2484 | | | | | | | 0,9991 | | 0 | | | | | 13,25 | | 0 | | | |  | |
|  | | Каша ячневая | | | | | 1/150 | | | 3,06 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | 20,45 | | | | | | | 137,25 | | | 36,98 | | | | 27,75 | | | | | | | | | 86,6 | | | 1,01 | | | | | | | 0,14 | | 18,17 | | | | | 25,5 | | 72,69 | | | |
| 32 | | Куры отварные | | | | | 100 | | | 21,67 | | | | | | | | | 13,33 | | | | | | - | | | | | | | 206,67 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | 20,00 | | | 0,17 | | | | | | | - | | 20,00 | | | | | 40,00 | | 143,33 | | | |  | |
|  | | Соус овощной | | | | | 30 | | | 0,23 | | | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | | 14,20 | | | 2,12 | | | | 1,60 | | | | | | | | | 3,95 | | | 0,06 | | | | | | | 0,01 | | 0,48 | | | | | 0,00 | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
| 60 | | Кисель | | | | | 200 | | | 0,04 | | | | | | | | | 0,00 | | | | | | 24,76 | | | | | | | 94,20 | | | 6,40 | | | | 0,00 | | | | | | | | | 3,6 | | | 0,18 | | | | | | | 0,01 | | 1,08 | | | | | 0,00 | | 52,98 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **828,47** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1293,87** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Четверг – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 35 | | Омлет | | | | | 1/100 | | | 7,19 | | | | | | | | | 6,51 | | | | | | 23,55 | | | | | | | 181,50 | | | 202,03 | | | | 30,18 | | | | | | | | | 172,48 | | | 0,64 | | | | | | | 0,11 | | 1,14 | | | | | 38,25 | | 98 | | | |  | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Выпечка | | | | | 100 | | | 7,8 | | | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | | 264,67 | | | 0,13 | | | | 0,61 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,95 | | | | | | | 16,57 | | 56,71 | | | | | 11,98 | | 0,92 | | | | 11,5 | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | **548,75** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 11 | | Суп гороховый | | | | | 250 | | | 4,48 | | | | | | | | | 4,74 | | | | | | 10,14 | | | | | | | 106 | | | 0,13 | | | | 15,25 | | | | | | | | | 0,02 | | | 1,23 | | | | | | | 23,84 | | 109,4 | | | | | 37,3 | | 2,02 | | | | 277,93 | |
| 18 | | Рис отварной | | | | | 200 | | | 3.885 | | | | | | | | | 5.085 | | | | | | 37.77 | | | | | | | 225.18 | | | 0,02 | | | | 0 | | | | | | | | | 0,02 | | | 0,19 | | | | | | | 3,67 | | 49,95 | | | | | 16,22 | | 0,33 | | | |  | |
| 27 | | Печень в сметанном соусе | | | | | 1/100 | | | 15,73 | | | | | | | | | 6,34 | | | | | | 2,43 | | | | | | | 125,62 | | | 0,12 | | | | 1.08 | | | | | | | | | 0,53 | | | 28,43 | | | | | | | 5,6 | | 0 | | | | | 17,0 | | 0 | | | |  | |
| 54 | | Салат из квашенной капусты | | | | | 80 | | | 1,54 | | | | | | | | | 4,99 | | | | | | 9,57 | | | | | | | 88,94 | | | 0,0176 | | | | 0.024 | | | | | | | | | 26,4 | | | 46,5 | | | | | | | 0,5615 | | 6,25 | | | | | 0,00 | | 17 | | | |  | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
|  | | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | | | 3,31 | | | | | | | | | 0,45 | | | | | | 160,7 | | | | | | | 66,4 | | | 0,08 | | | | 3,63 | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 3,49 | | 87,3 | | | | | 162,4 | | 117,2 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **764,96** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1313,71** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
| **Пятница – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 15 | | Суп молочный вермишелевый | | | | | 180/10 | | | 9,67 | | | | | | | | | 10,19 | | | | | | 41,36 | | | | | | | 281,30 | | | 161,03 | | | | 18,33 | | | | | | | | | 148,95 | | | 1,13 | | | | | | | 0,09 | | 0,23 | | | | | 4,52 | | 0 | | | |  | |
|  | | Бутерброд с сыром | | | | | 50 | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | 6,0 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | | 106,0 | | | - | | | | - | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | 0,35 | | - | | | | | - | | 0,05 | | | |  | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | - | | | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | | 32,8 | | | 0,01 | | | | 2,0 | | | | | | | | | 0 | | | 100,0 | | | | | | | 0,8 | | 3,0 | | | | | 14,0 | | 18,0 | | | |  | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | 0,40 | | | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | 10,0 | | | | 0,0 | | | | | | | | | 75,8 | | | 2,20 | | | | | | | 0,03 | | 10,0 | | | | | 0,00 | | 11 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **467,1** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 8 | | Суп картофельный | | | | | 250/10 | | | 1,90 | | | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | | 111,11 | | | 0,05 | | | | 8,25 | | | | | | | | | 0,24 | | | 1,53 | | | | | | | 41,93 | | 48,81 | | | | | 22,65 | | 1,01 | | | |  | |
| 17 | | Овощное рагу | | | | | 1/200 | | | 30,1 | | | | | | | | | 0,29 | | | | | | 103,38 | | | | | | | 202,77 | | | 0,0154 | | | | 0 | | | | | | | | | 12,277 | | | 0,5815 | | | | | | | 2,0 | | 0 | | | | | 2,0 | | 0 | | | |  | |
| 31 | | Сосиска отварная | | | | | 70 | | | 18,22 | | | | | | | | | 18,22 | | | | | | 0,97 | | | | | | | 242,68 | | | 0,09 | | | | 0 | | | | | | | | | 0,08 | | | 0,75 | | | | | | | 16,12 | | 149,42 | | | | | 28,07 | | 3,15 | | | |  | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | 2,24 | | | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | | 91,96 | | | 0,04 | | | | - | | | | | | | | | - | | | 0,36 | | | | | | | 1,24 | | 10,0 | | | | | 9,2 | | 42,4 | | | |  | |
|  | | Кисель | | | | | 200 | | | 1 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | | 94,25 | | | 16,04 | | | | 20,12 | | | | | | | | | 1,01 | | | 0,4 | | | | | | | 0,03 | | 4,01 | | | | | 0,01 | | 10 | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **830,67** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | **1297,77** | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ « Кустовская СОШ»**

**для учащихся 11-18 лет**

**на период с 1 марта по 30 мая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | | | **Наименование блюда** | | | | | **Масса порции** | | | | | | **Пищевые вещества(г)** | | | | | | | | | | | | | **Энергет.**  **ценность**  **(ккал)** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **белки** | | | | | **жиры** | | **Угле-воды** | | | | | |  | | | | | | **В** | | | | **С** | | | | | | **А** | | | | | | **Е** | | | | | | **Fe** | | | | **Мд** | | | | **Са** | | | **Р** | | |  | | | |
| 1 | | | 2 | | | | | 3 | | | | | | 4 | | | | | 5 | | 6 | | | | | | 7 | | | | | | 8 | | | | 9 | | | | | | 10 | | | | | | 11 | | | | | | 12 | | | | 13 | | | | 14 | | | 15 | | |  | | | |
| **Понедельник. Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 210 | | | Омлет | 1/100 | | | | | 5,39 | | | | | | 9,6 | | | | | | | 1,02 | | | | | | 112,0 | | | | | 0,04 | | | | | | 0,13 | | | | | 125,5 | | | | | |  | | | | | 1,02 | | | | 6,24 | | | | 39,86 | | | 87,3 | | |
| 45 | | | Сосиска отварная | 80 | | | | | 5,32 | | | | | | 16,00 | | | | | | | 16,96 | | | | | | 179,20 | | | | | 19,20 | | | | | | 16,00 | | | | | 127,20 | | | | | | 1,44 | | | | | 0,03 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 1,9 | | |
| 57 | | | Молоко | 200 | | | | | 6,0 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | | - | | | | | | - | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,35 | | | | - | | | | - | | | 0,05 | | | |  | | |
|  | | | Мед | 1/10 | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | | 14,0 | | | 18,0 | | |  | | | |
|  | | | Яблоко | 0,40 | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | | 47,00 | | | | | | 10,0 | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | 2,20 | | | | | | 0,03 | | | | | 10,0 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 11 | | |
|  | | |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **260,8** | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | | | Суп гречневый | 250/10 | | | | | 2,31 | | | | | | 19,20 | | | | | | | 6,89 | | | | | | 205,0 | | | | | 0,04 | | | | | 3,0 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,8 | | | | 22,1 | | | | 88,0 | | | 50,1 | | |  | | | |
| 203 | | | Макароны отварные с маслом | 100 | | | | | 3,82 | | | | | | 4,05 | | | | | | | 21,32 | | | | | | 137,0 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | 20,0 | | | | | | - | | | | | 0,57 | | | | 5,7 | | | | 8,5 | | | 26,3 | | |  | | | |
|  | | | Куры отварные | 100 | | | | | 21,67 | | | | | | 13,33 | | | | | | | - | | | | | | 206,67 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | 20,00 | | | | | | 0,17 | | | | | - | | | | 20,00 | | | | 40,00 | | | 143,33 | | |  | | | |
| 67 | | | Соус овощной | 30 | | | | | 0,23 | | | | | | 0,67 | | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | | 2,12 | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | | 0,00 | | |  | | |  | | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | | 0,04 | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | | 9,2 | | | 42,4 | | |  | | | |
|  | | | Сок натуральный | 200 | | | | | 1 | | | | | | 0 | | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | | 16,04 | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | | 0,01 | | | 0,05 | | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **742,87** | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1003,67** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | | **Вторник. Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 16 | | | Суп молочный рисовый | 100/20 | | | | | | 27,84 | | | | | | 18 | | | | | | | 32,4 | | | | | | 279,6 | | | | 226,4 | | | | | | 48,92 | | | | | | 344,91 | | | | | | 0,84 | | | | | 0,09 | | | | 0,74 | | | | 0,33 | | | 98 | |  | | | |
| 57 | | | Молоко | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,35 | | | | - | | | | - | | | 0,05 | |  | | | |
|  | | | Мед | 1/10 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | | 14,0 | | | 18,0 | |  | | | |
|  | | | Яблоко | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | | 0,00 | | | 11 | |  | | | |
|  | | | Булочка |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **465,4** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 12 | | | Борщ | 250 | | | | | | 1,74 | | | | | | 2,27 | | | | | | | 11,43 | | | | | | 73,20 | | | | 19,20 | | | | | | 21,32 | | | | | | 53,36 | | | | | | 0,77 | | | | | 0,09 | | | | 6,60 | | | | 0,00 | | | 0 | |  | | | |
| 17 | | | Каша перловая | 1/200 | | | | | | 4,7 | | | | | | 1,1 | | | | | | | 26,1 | | | | | | 135,0 | | | | 0,6 | | | | | | 0,1 | | | | | | 0,04 | | | | | | 4,31 | | | | | 36,1 | | | | 27,49 | | | | 10,65 | | | 4,97 | |  | | | |
|  | | | Котлета |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | | 9,2 | | | 42,4 | |  | | | |
| 376 | | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | 0,53 | | | | | |  | | | | | | | 9,47 | | | | | | 116,00 | | | | 34,00 | | | | | | 7,00 | | | | | | 45,00 | | | | | | 0,00 | | | | | 0,02 | | | | 0,00 | | | | 0,08 | | | 89,2 | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **648.22** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1113,62** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |
| **Среда – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 35 | | | Запеканка творожная | | 1/40 | | | | | | 4,82 | | | | | | 5,08 | | | | | | | 16,84 | | | | | | 132,4 | | | | 0,06 | | | | | | 0,2 | | | | | | 0,92 | | | | | | 159.42 | | | | | 0,24 | | | | 50 | | | 4,2 | | | 98 | |  | | | |
|  | | | Мед | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | |
|  | | | Яблоко | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | |
| 57 | | | Молоко | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 9,4 | | | | | | 106 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | |  | | | |
|  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **711,24** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 11 | | | Суп картофельный | | | 200 | | | | | | 4,48 | | | | | | 4,74 | | | | | | | 10,14 | | | | | | 106,0 | | | | 0,13 | | | | | | 15,25 | | | | | | 0,02 | | | | | | 1,23 | | | | 23,84 | | | | 109,4 | | | 37,3 | | | 2,02 | |  | | | |
| 18 | | | Картофель тушенный | | | 200 | | | | | | 3.885 | | | | | | 5.085 | | | | | | | 37.77 | | | | | | 225.18 | | | | 0,02 | | | | | | 0 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,19 | | | | 3,67 | | | | 49,95 | | | 16,22 | | | 0,33 | |  | | | |
| 66 | | | Рыба жареная | | | 80 | | | | | | 12,44 | | | | | | 9,24 | | | | | | | 12,56 | | | | | | 183,00 | | | | 35,00 | | | | | | 25,70 | | | | | | 133,10 | | | | | | 1,20 | | | | 0,08 | | | | 0,12 | | | 23,00 | | | 2,4 | |  | | | |
|  | | | Салат из белокочанной капусты | | | 80 | | | | | | 1,54 | | | | | | 4,99 | | | | | | | 9,57 | | | | | | 88,94 | | | | 0,0176 | | | | | | 0.024 | | | | | | 26,4 | | | | | | 46,5 | | | | 0,5615 | | | | 6,25 | | | 0,00 | | | 17 | |  | | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | |  | | | |
|  | | | Кисель | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | 0 | | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | 0,01 | | | 10 | |  | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **824,79** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | **1536,03** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
| **Четверг – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| 15 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | 1/250 | | | | | | 6,24 | | | | | | | 5,56 | | | | | | 12,72 | | | | | | 136 | | | | 0,04 | | | | | | 0,06 | | | | | | 6,5 | | | | | | 26.5 | | | | 0,6 | | | | 50 | | | 4,2 | | | 98 | | | |
|  | | Сосиска отварная | | | | | 80 | | | | | | 5,32 | | | | | | | 16,00 | | | | | | 16,96 | | | | | | 179,20 | | | | 19,20 | | | | | | 16,00 | | | | | | 127,20 | | | | | | 1,44 | | | | 0,03 | | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 1,9 | | | |
| 41-42 | | Булочка | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **508,47** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| 8 | | Суп гороховый | | | | | 250/10 | | | | | | 1,90 | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | 111,11 | | | | 0,05 | | | | | | 8,25 | | | | | | 0,24 | | | | | | 1,53 | | | | 41,93 | | | | 48,81 | | | 22,65 | | | 1,01 | | | |
| 17 | | Каша перловая | | | | | 1/200 | | | | | | 4,7 | | | | | | | 1,1 | | | | | | 26,1 | | | | | | 135,0 | | | | 0,6 | | | | | | 0,1 | | | | | | 0,04 | | | | | | 4,31 | | | | 36,1 | | | | 27,49 | | | 10,65 | | | 4,97 | | | |
|  | | Бедро куриное | | | | | 50 | | | | | | 1,43 | | | | | | | 5,09 | | | | | | 9,50 | | | | | | 75,35 | | | | 0,01 | | | | | | 1,90 | | | | | | 0 | | | | | | 2,30 | | | | 31,65 | | | | 36,88 | | | 18,82 | | | 1,20 | | | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | | | | 0,23 | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | 2,12 | | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | 0,00 | | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 349 | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | 200 | | | | | | 3,31 | | | | | | | 0,45 | | | | | | 160,7 | | | | | | 66,4 | | | | 0,08 | | | | | | 3,63 | | | | | | - | | | | | | - | | | | 3,49 | | | | 87,3 | | | 162,4 | | | 117,2 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **797,56** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1306,03** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Пятница – Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Булочка | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Суп вермишелевый молочный | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **450,47** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | Борщ | | | | | 250 | | | | | | 2,42 | | | | | | | 4,35 | | | | | | 15,78 | | | | | | 113,0 | | | | 0,04 | | | | | | 9,89 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,37 | | | | 43,82 | | | | 30,7 | | | 28,47 | | | 2,8 | | | |
| 24 | | Каша ячневая | | | | | 1/150 | | | | | | 3,06 | | | | | | | 4,8 | | | | | | 20,45 | | | | | | 137,25 | | | | 36,98 | | | | | | 27,75 | | | | | | 86,6 | | | | | | 1,01 | | | | 0,14 | | | | 18,17 | | | 25,5 | | | 72,69 | | | |
| 288 | | Куры отварные | | | | | 100 | | | | | | 21,67 | | | | | | | 13,33 | | | | | | - | | | | | | 206,67 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | 20,00 | | | | | | 0,17 | | | | - | | | | 20,00 | | | 40,00 | | | 143,33 | | | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | | | | 0,23 | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | 2,12 | | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | 0,00 | | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 60 | | Какао на молоке | | | | | 200 | | | | | | 0,04 | | | | | | | 0,00 | | | | | | 24,76 | | | | | | 94,20 | | | | 6,40 | | | | | | 0,00 | | | | | | 3,6 | | | | | | 0,18 | | | | 0,01 | | | | 1,08 | | | 0,00 | | | 52,98 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **690,22** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1140,69** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Понедельник – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | Яйцо отварное | | | | | 1/40 | | | | | | 7,25 | | | | | | | 6,85 | | | | | | 23,21 | | | | | | 183,50 | | | | 202,40 | | | | | | 37,03 | | | | | | 194,73 | | | | | | 0,68 | | | | 0,14 | | | | 1,14 | | | 38,25 | | | 98 | | | |
|  | | Булочка | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **315,97** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Борщ со сметаной | | | | | 250 | | | | | | 1,98 | | | | | | | 2,74 | | | | | | 14,58 | | | | | | 90,75 | | | | 23,05 | | | | | | 25,00 | | | | | | 62,55 | | | | | | 0,89 | | | | 0,10 | | | | 8,25 | | | 0,00 | | | 161,9 | | | |
| 25 | | Каша гречневая | | | | | 1/250 | | | | | | 6,24 | | | | | | | 5,56 | | | | | | 12,72 | | | | | | 136 | | | | 0,04 | | | | | | 0,06 | | | | | | 6,5 | | | | | | 26.5 | | | | 0,6 | | | | 50 | | | 4,2 | | | 98 | | | |
|  | | Сосиска отварная | | | | | 80 | | | | | | 5,32 | | | | | | | 16,00 | | | | | | 16,96 | | | | | | 179,20 | | | | 19,20 | | | | | | 16,00 | | | | | | 127,20 | | | | | | 1,44 | | | | 0,03 | | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 1,9 | | | |
| 67 | | Соус овощной | | | | | 30 | | | | | | 0,23 | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | 2,12 | | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | 0,00 | | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 69 | | Сок фруктовый | | | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | 0,01 | | | 0,05 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **844,19** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1160,16** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Вторник – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | **Завтрак** | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| 23 | Суп молочный рисовый | | | | | | 200 | | | | | | 7,46 | | | | | | | 5,61 | | | | | | 35,84 | | | | | | 230,45 | | | | 12,98 | | | | | | 67,50 | | | | | | 208,5 | | | | | | 3,95 | | | | 0,18 | | | | 0,00 | | | 0,02 | | | 157 | | | |
|  | Булочка | | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
|  | Молоко | | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | Мед | | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | Яблоко | | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **680,92** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Суп вермишелевый | | | | | | 250/10 | | | | | | 1,90 | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | 111,11 | | | | 0,05 | | | | | | 8,25 | | | | | | 0,24 | | | | | | 1,53 | | | | 41,93 | | | | 48,81 | | | 22,65 | | | 1,01 | | | |
| 70 | Картофель тушенный | | | | | | 80 | | | | | | 12,44 | | | | | | | 9,24 | | | | | | 12,56 | | | | | | 183,00 | | | | 35,00 | | | | | | 25,70 | | | | | | 133,10 | | | | | | 1,20 | | | | 0,08 | | | | 0,12 | | | 23,00 | | | 2,4 | | | |
| 74 | Сельдь | | | | | | 200 | | | | | | 8,80 | | | | | | | 5,84 | | | | | | 47,02 | | | | | | 284,94 | | | | 1,62 | | | | | | 0,04 | | | | | | 216,0 | | | | | | 3,24 | | | | 0,14 | | | | 0,00 | | | 0,02 | | | 72,69 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 56 | Какао на молоке | | | | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | 0,01 | | | 0,05 | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **862,53** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Среда – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | Творожная запеканка | | | | | 100 | | | | | | 27,84 | | | | | | | 18 | | | | | | 32,4 | | | | | | 279,6 | | | | 226,4 | | | | | | 48,92 | | | | | | 344,91 | | | | | | 0,84 | | | | 0,09 | | | | 0,74 | | | 0,33 | | | 0,55 | | | |
| 57 | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **465,4** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Борщ со сметаной | | | | | 1/250 | | | | | | 4,03 | | | | | | | 5,9 | | | | | | 6,16 | | | | | | 103,47 | | | | 0,0578 | | | | | | 0,0547 | | | | | | 3.6337 | | | | | | 11,2484 | | | | 0,9991 | | | | 0 | | | 13,25 | | | 0 | | | |
|  | | Каша ячневая | | | | | 1/150 | | | | | | 3,06 | | | | | | | 4,8 | | | | | | 20,45 | | | | | | 137,25 | | | | 36,98 | | | | | | 27,75 | | | | | | 86,6 | | | | | | 1,01 | | | | 0,14 | | | | 18,17 | | | 25,5 | | | 72,69 | | | |
| 32 | | Куры отварные | | | | | 100 | | | | | | 21,67 | | | | | | | 13,33 | | | | | | - | | | | | | 206,67 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | 20,00 | | | | | | 0,17 | | | | - | | | | 20,00 | | | 40,00 | | | 143,33 | | | |
|  | | Соус овощной | | | | | 30 | | | | | | 0,23 | | | | | | | 0,67 | | | | | | 1,83 | | | | | | 14,20 | | | | 2,12 | | | | | | 1,60 | | | | | | 3,95 | | | | | | 0,06 | | | | 0,01 | | | | 0,48 | | | 0,00 | | |  | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
| 60 | | Кисель | | | | | 200 | | | | | | 0,04 | | | | | | | 0,00 | | | | | | 24,76 | | | | | | 94,20 | | | | 6,40 | | | | | | 0,00 | | | | | | 3,6 | | | | | | 0,18 | | | | 0,01 | | | | 1,08 | | | 0,00 | | | 52,98 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **828,47** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1293,87** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Четверг – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | Омлет | | | | | 1/100 | | | | | | 7,19 | | | | | | | 6,51 | | | | | | 23,55 | | | | | | 181,50 | | | | 202,03 | | | | | | 30,18 | | | | | | 172,48 | | | | | | 0,64 | | | | 0,11 | | | | 1,14 | | | 38,25 | | | 98 | | | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Выпечка | | | | | 100 | | | | | | 7,8 | | | | | | | 5,32 | | | | | | 40,5 | | | | | | 264,67 | | | | 0,13 | | | | | | 0,61 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,95 | | | | 16,57 | | | | 56,71 | | | 11,98 | | | 0,92 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | **548,75** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Суп гороховый | | | | | 250 | | | | | | 4,48 | | | | | | | 4,74 | | | | | | 10,14 | | | | | | 106 | | | | 0,13 | | | | | | 15,25 | | | | | | 0,02 | | | | | | 1,23 | | | | 23,84 | | | | 109,4 | | | 37,3 | | | 2,02 | | | |
| 18 | | Рис отварной | | | | | 200 | | | | | | 3.885 | | | | | | | 5.085 | | | | | | 37.77 | | | | | | 225.18 | | | | 0,02 | | | | | | 0 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,19 | | | | 3,67 | | | | 49,95 | | | 16,22 | | | 0,33 | | | |
| 27 | | Печень в сметанном соусе | | | | | 1/100 | | | | | | 15,73 | | | | | | | 6,34 | | | | | | 2,43 | | | | | | 125,62 | | | | 0,12 | | | | | | 1.08 | | | | | | 0,53 | | | | | | 28,43 | | | | 5,6 | | | | 0 | | | 17,0 | | | 0 | | | |
| 54 | | Салат из белокочанной капусты | | | | | 80 | | | | | | 1,54 | | | | | | | 4,99 | | | | | | 9,57 | | | | | | 88,94 | | | | 0,0176 | | | | | | 0.024 | | | | | | 26,4 | | | | | | 46,5 | | | | 0,5615 | | | | 6,25 | | | 0,00 | | | 17 | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
|  | | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | | | | | | 3,31 | | | | | | | 0,45 | | | | | | 160,7 | | | | | | 66,4 | | | | 0,08 | | | | | | 3,63 | | | | | | - | | | | | | - | | | | 3,49 | | | | 87,3 | | | 162,4 | | | 117,2 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **764,96** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1313,71** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Пятница – Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 15 | | Суп молочный вермишелевый | | | | | 180/10 | | | | | | 9,67 | | | | | | | 10,19 | | | | | | 41,36 | | | | | | 281,30 | | | | 161,03 | | | | | | 18,33 | | | | | | 148,95 | | | | | | 1,13 | | | | 0,09 | | | | 0,23 | | | 4,52 | | | 0 | | | |
|  | | Бутерброд с сыром | | | | | 50 | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | Молоко | | | | | 200 | | | | | | 6,0 | | | | | | | 5,0 | | | | | | 9,4 | | | | | | 106,0 | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | 0,35 | | | | - | | | - | | | 0,05 | | | |
|  | | Мед | | | | | 1/10 | | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | 8,03 | | | | | | 32,8 | | | | 0,01 | | | | | | 2,0 | | | | | | 0 | | | | | | 100,0 | | | | 0,8 | | | | 3,0 | | | 14,0 | | | 18,0 | | | |
|  | | Яблоко | | | | | 100 | | | | | | 0,40 | | | | | | | 0,40 | | | | | | 9,80 | | | | | | 47,00 | | | | 10,0 | | | | | | 0,0 | | | | | | 75,8 | | | | | | 2,20 | | | | 0,03 | | | | 10,0 | | | 0,00 | | | 11 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **467,1** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Суп картофельный | | | | | 250/10 | | | | | | 1,90 | | | | | | | 6,66 | | | | | | 10,81 | | | | | | 111,11 | | | | 0,05 | | | | | | 8,25 | | | | | | 0,24 | | | | | | 1,53 | | | | 41,93 | | | | 48,81 | | | 22,65 | | | 1,01 | | | |
| 17 | | Овощное рагу | | | | | 1/200 | | | | | | 30,1 | | | | | | | 0,29 | | | | | | 103,38 | | | | | | 202,77 | | | | 0,0154 | | | | | | 0 | | | | | | 12,277 | | | | | | 0,5815 | | | | 2,0 | | | | 0 | | | 2,0 | | | 0 | | | |
| 31 | | Сосиска отварная | | | | | 70 | | | | | | 18,22 | | | | | | | 18,22 | | | | | | 0,97 | | | | | | 242,68 | | | | 0,09 | | | | | | 0 | | | | | | 0,08 | | | | | | 0,75 | | | | 16,12 | | | | 149,42 | | | 28,07 | | | 3,15 | | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 2,24 | | | | | | | 0,44 | | | | | | 19,76 | | | | | | 91,96 | | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | 0,36 | | | | 1,24 | | | | 10,0 | | | 9,2 | | | 42,4 | | | |
|  | | Кисель | | | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | | 0 | | | | | | 23,46 | | | | | | 94,25 | | | | 16,04 | | | | | | 20,12 | | | | | | 1,01 | | | | | | 0,4 | | | | 0,03 | | | | 4,01 | | | 0,01 | | | 10 | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **830,67** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | **1297,77** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |