

**Четырехнедельное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание  
на 2019-2020 годы в размере 12 рублей 00 копеек.  
(завтрак)**

Категории:

1. Дети из многодетных семей;
2. Дети из семей участников боевых действий;
3. Дети из малообеспеченных семей, неблагополучных семей, а также семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
4. Дети с нарушениями здоровья.

№	Продукты	Масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
рек.	единицы в блюде	порции	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,00	4,00	61,00	307,00			20,00	1,00	16,0	46,0	8,0	
202/17	Макаронны е изделия с твердыми	150	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,00	5,00	49,00	269,00		1,00	13,00		94,0	62,0	22,0	1,00
182/17	Каши молочны е пшеница (овсянка) с маслом	130/2,5	4,94	5,00	24,34	162,14	0,14	0,86	13,20	0,11	89,69	61,74	21,61	0,81
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,00	5,00	58,00	311,00			17,00	1,00	18,0	169,0	112,0	4,00
302/17	Каши гречневая рассыпчатая с соусом	130/2,0	2,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,00	4,00	35,00	186,00		52,00		2,00	62,0	40,0	20,0	1,00
321/17	Капуста тушеная	100	2,34	3,43	9,75	79,27	0,03	52,42		1,58	57,34	39,80	19,74	0,79
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,00	6,00	44,00	252,00		1,00	13,00		101,0	67,0	26,0	1,00
182/17	Каши молочны е геркулесова я (овсянка) с	130/2,5	4,50	5,48	19,55	145,52	0,12	0,90	13,20	0,35	96,67	66,76	25,83	0,83



ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4,00	4,00	35,00	186,00		52,00		2,00	62,0	40,0	20,0	
321/17	Капуста тушеная	100	2,34	3,43	9,75	79,27	0,03	32,42		1,58	57,34	39,80	19,74	0,05
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			7,00	4,00	61,00	307,00			20,00	1,00	16,0	46,0	8,0	
309/17	Макаронны е изделия отварные	150	3,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,00	3,00	60,00	284,00			14,00		9,0	72,0	24,0	1,00
202/06	Рис припущенный	130	3,34	2,68	34,84	176,87	0,04		14,40	0,23	4,80	71,76	23,54	0,48
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,00	4,00	59,00	347,00	1,00		20,00	1,00	88,0	235,0	76,0	5,00
306/17	Пюре гороховое	150	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		20,00	0,51	83,10	235,34	76,02	4,85
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00				0,51		0,05		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			7,00	4,00	61,00	307,00			20,00	1,00	16,0	46,0	8,0	
309/17	Макаронны е изделия отварные	150	3,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4,00	3,00	40,00	201,00		17,00	14,00		32,0	51,0	20,0	1,00
128/17	Пюре картофельное	100	2,20	2,97	14,71	94,33	0,11	17,30	14,00	0,33	27,57	50,82	19,71	0,80
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,00	5,00	65,00	325,00			27,00		11,0	83,0	27,0	1,00
202/06	Рис припущенный	130	3,87	4,69	40,07	217,99	0,04		27,00	0,29	6,28	83,36	27,07	0,56
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,00	5,00	54,00	286,00		1,00	13,00		89,0	62,0	21,0	1,00
93/06	Каша "Дружба" с маслом	130/2,5	4,83	4,74	29,39	179,48	0,11	0,82	13,20	0,14	34,67	62,44	21,31	0,69
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			126,00	85,00	1017,00	5339,00	3,00	201,00	282,00	12,00	930,0	1521,0	657,0	29,00
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			6,00	4,00	51,00	267,00		10,00	14,00	1,00	47,0	76,0	33,0	1,00



1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.
2. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016.-640с.
3. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В. Т. Лапиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-640с.
4. Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении : [сборник : в 2 ч.] / М-во образования и науки Челябинск, обл. ; [сост. Г. Н. Панкратова ; под ред. В. В. Садырина]. - Челябинск : Взгляд, 2005. \_\_\_\_ : - 20 см.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, составители: Филиппов Э. В., Тошев А. Д., Прокуркина Л. Б., Челябинск, 2005.
6. Техничко-технологические карты, разработанные организацией общественного питания.

**Четырехнедельное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание на 2019-2020 годы в размере 84 рубля 00 копеек.  
(завтрак, обед)**

Категории:

1. Дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды, учащиеся в обычных классах;

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Ма сл порци и	Пищевые вещества г			Энерге т. ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ДЕ НЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		26,00	37,00	160,00	1076,00	1,00	18,00	40,00	4,00	249,0	158,0	85,0	5,00	
	ЗАВТРАК		7,20	7,32	55,67	317,35	0,20	1,38	20,00	0,55	153,8	8	2,87	40,04	1,57
31 1/04	Каша молочная 5 злаков (ярдкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,3	7	2,87	40,04	1,30
376/1 7	Чай с сахаром	200			15,00	80,00					0,51				0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00				0,22
	ОБЕД		19,29	29,26	104,53	758,36	0,42	16,79	20,00	3,02	95,24	155,0	2	45,40	3,70
96/ 17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,96	
24 3/17	Сосиска отварная	100	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15				28,00				1,44
202/1 7	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03	
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00				0,22
ДЕ НЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		31,00	42,00	158,00	1138,00	1,00	39,00	20,00	10,00	271,0	247,0	90,0	5,00	
	ЗАВТРАК		10,57	9,39	64,62	385,18	0,25	1,96	20,00	0,17	201,8	2	94,95	33,25	1,57

162/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	200/5	7,60	7,83	37,43	248,70	0,21	1,31	20,00	0,17	137,31	94,95	33,25	1,20
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		20,59	33,02	93,22	752,38	0,27	36,54		9,34	68,73	152,42	56,82	3,01
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
29/1/17	Плов из птицы (филе)	200	16,79	26,89	46,73	496,16	0,14	6,20		7,34	28,11	100,86	35,24	1,87
ТТ К 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕ НЬ 3.	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		30,00	27,00	150,00	987,00	1,00	26,00	40,00	5,00	262,0	275,0	159,0	10,00
	<b>ЗАВТРАК</b>		7,91	8,94	58,00	326,06	0,10	4,18	20,00	0,53	145,28	29,64	6,47	0,79
210/17	Омлет натуральный	105	11,1	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		22,53	20,27	92,19	641,10	0,47	21,35	20,00	4,76	116,87	245,85	152,89	9,07
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
28/17	Фрикадельки в соусе	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
30/2/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
34/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕ НЬ 4.	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		43,00	41,00	122,00	1026,00		87,00	20,00	5,00	362,0	184,0	71,0	5,00
	<b>ЗАВТРАК</b>		11,44	10,02	69,55	414,11	0,18	1,54	20,00	0,22	235,12	93,67	31,97	1,42
83/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,32	7,21	44,38	271,58	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		31,62	30,69	52,25	611,66	0,24	85,08		4,31	126,88	90,02	36,64	3,97
113/17	Суп-паша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
28/17	Птица отварная	100	23,60	20,30	1,38	282,57	0,11	2,82		0,01	18,57	1,74	0,42	1,66
32/1/17	Капуста тушеная	180	3,54	5,20	14,67	119,69	0,05	79,10		2,39	86,54	60,10	29,79	1,21
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕ НЬ 5.	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		30,00	26,00	167,00	1022,00	1,00	46,00	111,00	6,00	373,0	393,0	129,0	7,00
	<b>ЗАВТРАК</b>		9,92	10,15	57,41	360,64	0,22	2,03	20,00	0,55	213,14	103,43	40,04	1,62
18/2/17	Каша молочная геркулесовая	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30



	(жидкая) с маслом													
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		19,88	15,87	109,71	661,27	0,29	43,89	90,60	5,16	159,46	289,59	89,07	5,66
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе)	50/50	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
202/06	Рис припущенный	180	3,83	3,12	40,03	203,57	0,04		16,80	0,26	5,54	82,47	27,04	0,55
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		25,00	37,00	170,00	1113,00	1,00	25,00	20,00	5,00	235,0	188,0	63,0	6,00
	ЗАВТРАК		7,90	6,95	84,28	351,19	0,11	4,11	20,00	0,06	141,82	3,29	0,89	1,56
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31	20,00	0,05	134,51	1,75	0,05	1,25
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		17,09	30,05	105,69	761,38	0,45			4,50	92,91	184,52	62,03	4,50
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,66	17,44	129,17		16,60		1,46	22,75	97,35	31,20	
							0,11							1,02
265/17	Плов из свинины	25/150	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		34,00	40,00	147,00	1087,00	1,00	25,00	80,00	5,00	424,0	419,0	182,0	8,00
	ЗАВТРАК		14,30	18,47	64,79	482,53	0,11	1,86	60,00	0,82	365,85	158,91	22,55	1,43
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100/10	18,56	7,95	30,21	266,6	0,07	0,49	12	0,2	170,57	20,75	5,67	0,93
378/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		19,85	21,72	82,49	604,54	0,45	23,00	20,00	4,14	57,69	259,70	159,87	6,28
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
295/17	Котлеты рубленные куриные с соусом	70/30	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,84
247/06	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37

	или ягодного													
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		28,00	25,00	152,00	943,00		251,00		8,00	282,0	172,0	87,0	6,00
	ЗАВТРАК		8,75	5,56	68,62	359,55	0,11	2,03		0,12	201,97	46,50	15,50	1,09
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	169,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		18,93	19,54	82,91	583,00	0,29	249,41		6,25	80,22	125,28	51,90	4,43
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
271/17	Котлеты домашние с соусом	70/30	11,42	10,20	8,27	170,44	0,05	0,47		2,08	13,25	2,82	0,66	1,74
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,20	0,01	200,00			12,60			0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,00	26,00	145,00	931,00	1,00	39,00	507,00	6,00	326,0	267,0	74,0	9,00
	ЗАВТРАК		8,65	8,92	58,02	346,95	0,22	2,03	20,00	0,55	213,88	2,87	40,04	1,62
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		21,21	16,80	86,95	583,71	0,39	37,42	487,40	5,39	111,75	263,65	34,08	7,50
35/06	Свекольник со сметаной	250/5	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,40	2,27	5,56	181,12	10,64	3,86
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		31,00	23,00	175,00	1035,00	1,00	102,00	94,00	5,00	303,0	418,0	185,0	9,00
	ЗАВТРАК		10,73	7,96	64,19	371,28	0,28	4,05	20,00	0,46	134,14	152,29	100,89	3,60
173/17	Каша гречневая вязкая молочная с маслом	200/5	9,15	7,80	39,14	263,31	0,26	1,25	20,00	0,45	126,83	150,75	100,05	3,49
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		20,68	15,15	111,12	663,24	0,52	97,63	74,00	4,38	168,99	265,74	84,38	5,14



102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,63	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
234/17	Котлеты или биточки рыбные с соусом	70/30	6,75	5,67	11,07	130,16	0,07	0,23	54,00	2,08	22,14	108,09	24,75	0,63
312/17	Пюре картофельное	160	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,90	40,00	149,00	1076,00	1,00	27,00	60,00	2,00	275,0	270,0	102,0	7,00
	ЗАВТРАК		8,80	11,60	54,99	358,38	0,20	1,37	40,00	0,59	154,01	104,52	39,83	1,57
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,85	5,29	29,98	194,95	0,18	1,37		0,49	146,60	101,02	39,73	1,27
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		21,16	28,72	93,66	717,72	0,53	25,63	20,00	1,43	120,76	165,43	62,05	5,09
97/17	Суп картофельный с фрикадельками куриными	250/15	4,59	5,03	19,97	143,55	0,16	24,15		1,27	17,52	77,47	31,29	1,17
243/17	Сосиска отварная	100	6,80	19,12	0,32	208,56	0,15				28,00			1,44
303/17	Каша пшеничная вязкая	160	4,33	4,30	24,70	154,71	0,16		20,00	0,16	11,44	87,96	30,76	1,02
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (хурга)	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		28,00	44,00	141,00	1073,00	1,00	51,00	60,00	5,00	497,0	224,0	81,0	5,00
	ЗАВТРАК		15,48	17,34	71,77	505,05	0,21	2,47	40,00	0,26	397,17	93,89	31,49	1,56
211/17	Омлет с сыром	115/5	18,19	25,75	3,41	318,1	0,09	1,07	56	0,14	302,46	4,9	0,14	2,58
379/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,46	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		12,97	26,73	68,90	567,94	0,38	46,60	20,00	4,83	98,67	129,68	49,67	3,45
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,05	42,23	31,79	13,46	1,14
ТТК 308	"Ежики" мясные	60/50	5,73	16,34	10,38	211,48	0,12	1,72		2,70	7,69	21,21	6,46	0,53
310/17	Картофель отварной	160	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		41,00	49,00	149,00	1198,00		89,00	3,00	7,00	311,0	167,0	68,0	6,00
	ЗАВТРАК		6,80	3,85	58,79	297,00	0,08	4,17		0,13	140,35	47,74	16,24	0,78



184/1 7	Крупеник из гречневой крупы	105	18,02	12,33	38,06	335,11	0,24	0,82	40	0,47	149,18	140,58	92,1	
377/1 7	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,00		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		33,87	44,78	90,62	900,93	0,28	85,06	2,88	6,57	170,85	109,46	41,26	5,55
113/1 7	Суп-паша домашняя	250	2,19	4,43	14,72	107,51	0,05	1,50		1,91		27,46	8,19	0,38
288/1 7	Птица отварная	100	23,60	20,30	1,38	282,57	0,11	2,82		0,01	18,57	1,74	0,42	1,66
321/1 7	Калуста тушеная	180	3,54	6,20	14,67	119,69	0,05	79,10		2,39	86,54	60,10	29,79	1,21
348/1 7	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			23,00	31,00	167,00	1040,00	1,00	28,00	40,00	4,00	243,0	307,0	71,0	4,00
	ЗАВТРАК		8,97	7,02	63,92	354,68	0,10	1,30	20,00	0,72	161,95	155,41	22,45	1,22
174/1 7	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
376/1 7	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		14,09	23,84	103,53	684,86	0,46	27,00	20,00	3,53	80,99	151,34	48,05	2,76
95/17	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,51	8,05	15,30	125,81	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
260/1 7	Гуляш	50/50	3,64	13,73	1,32	143,41	0,18	0,71		0,54	4,10	3,37	0,75	0,45
309/1 7	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
348/1 7	Компот из плодов или ягод сушеных(из юм)	200	0,74	0,16	41,02	168,46	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			27,00	42,00	171,00	1172,00	1,00	31,00	112,00	6,00	335,0	204,0	111,0	5,00
	ЗАВТРАК		10,69	16,17	73,22	481,13	0,27	2,37	60,00	0,77	256,95	6,64	49,82	2,25
311/0 4	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	7,05	8,16	38,34	254,96	0,22	1,72	20,00	0,67	185,62	3,14	49,72	1,60
379/1 7	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		16,10	26,17	97,78	691,12	0,32	28,23	51,60	5,31	77,79	197,23	60,81	3,21
35/06	Свекольник со сметаной	250/5	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
ТТК 196	Котлеты или биточки или шниццель "Полуравинский" с соусом	70/30	8,20	16,13	6,40	203,58	0,17	2,25	34,80	2,75	19,23	77,84	18,54	0,82
202/0 6	Рис прилушенный	180	3,63	3,12	40,03	203,57	0,04		16,80	0,26	5,54	82,47	27,04	0,55
ТТК 324	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ			41,00	29,00	141,00	990,00	1,00	23,00	52,00	5,00	272,0	335,0	107,0	9,00

И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ		ЗАДЕНЬ													
	ЗАВТРАК		7,94	8,78	58,05	343,02	0,10	4,18	32,00	0,56	146,15	30,69	6,50	0,79	
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48	
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
	ОБЕД		33,22	20,30	83,06	647,40	0,76	18,45	20,00	4,13	126,24	304,26	100,01	8,30	
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,56	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99	
269/17	Котлеты или биточки особые с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06			1,54	9,34	0,07		1,67	
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		20,00	0,55	83,10	235,34	76,02	4,85	
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			28,00	30,00	179,00	1097,00		46,00	40,00	7,00	285,0	118,0	36,0	7,00	
	ЗАВТРАК		7,84	6,95	64,07	350,10	0,11	1,31	20,00	0,05	139,02	1,75	0,05	1,52	
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31		0,05	134,51	1,75	0,05	1,25	
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
	ОБЕД		20,59	22,79	114,87	746,83	0,31	44,40	20,00	6,85	145,50	116,38	36,03	5,90	
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76	
279/17	Тефтели мясные	80/50	9,00	12,88	11,12	196,38	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45	
309/17	Макаронные изделия стварные	180	5,88	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03	
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			35,00	34,00	135,00	986,00	1,00	48,00	20,00	5,00	354,0	180,0	112,0	7,00	
	ЗАВТРАК		10,02	9,92	65,53	391,44	0,26	2,37	20,00	0,67	250,13	3,14	49,72	1,92	
208/17	Лапшевник с творогом	105	15,51	9,94	35,54	293,59	0,08	0,27	20	1,94	97,4	34,49	6,13	0,33	
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
	ОБЕД		24,73	24,22	69,35	594,27	0,38	46,09		4,26	103,80	177,33	62,76	5,36	
63/06	Суп картофельный с крутой с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02	
ТТК	Жаркое	200	17,73	19,38	22,06	333,62	0,22	27,96		2,80	29,20	79,98	31,66	2,33	



