



Согласовано  
Директор образовательного учреждения  
*Смирновская Т.В.*

# Примерное 20-дневное меню

## Учащихся 12-18 лет

### в общеобразовательных школах

### Октябрьского района г.Владимира.

## Сезон – Весна 2021

| №<br>Рецеп<br>туры | Наименование<br>блюда   | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                    |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Первый день</b> |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>     |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 342.04             | Омлет с сыром   | 200                     | 25,22                    | 32,31 | 3,56   | 407,90                      | 348,14        | 0,15 | 0,79 | 0,44 | 1,11  | 1124,32 | 302,66  | 406,76 | 38,14  | 3,88  | 458,21                    |  |  |  |  |  |  |
| 515.04             | Зеленый горошек<br>припущенный                                  | 80                      | 2,40                     | 2,35  | 5,07   | 50,65                       | 0,27          | 0,08 | 0,03 | 0,53 | 7,76  | 898,68  | 77,34   | 21,73  | 16,64  | 0,59  | 49,80                     |  |  |  |  |  |  |
| 685.04             | Чай сахаром   | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08 | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Хлеб ржаной   | 16,3                    | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50  | 16,96                     |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого завтрак:  |                         | 28,87                    | 34,94 | 29,12  | 544,55                      | 348,41        | 0,25 | 0,83 | 1,18 | 8,96  | 2093,47 | 430,05  | 437,42 | 63,17  | 5,83  | 533,21                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>        |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 138.04             | Суп<br>картофельный с<br>гречневой<br>крутой и мясом<br>тушеным | 250/10                  | 5,98                     | 5,10  | 24,90  | 171,12                      | 1,17          | 0,15 | 0,11 | 2,12 | 20,46 | 1240,32 | 662,37  | 34,92  | 56,56  | 2,08  | 128,14                    |  |  |  |  |  |  |
| 376.01             | Мясо тушеное с<br>овощами                                       | 70/30                   | 10,42                    | 12,54 | 2,12   | 147,63                      | 0,07          | 0,08 | 0,18 | 4,51 | 3,39  | 1109,67 | 399,42  | 25,49  | 32,19  | 1,47  | 186,24                    |  |  |  |  |  |  |
| 516.04             | Макаронные<br>изделия<br>отварные                               | 180                     | 6,40                     | 5,87  | 42,71  | 253,20                      | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,72 | 0,00  | 1210,03 | 76,50   | 23,87  | 10,50  | 1,09  | 56,78                     |  |  |  |  |  |  |
| 639.04             | Компот из кураги  | 180                     | 1,04                     | 0,00  | 30,96  | 123,00                      | 0,70          | 0,02 | 0,04 | 0,60 | 0,80  | 3,60    | 34,80   | 32,40  | 21,00  | 0,70  | 29,20                     |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Хлеб ржаной   | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26 | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого обед:   |                         | 25,98                    | 23,97 | 111,83 | 752,95                      | 1,99          | 0,39 | 0,38 | 8,21 | 24,65 | 3703,46 | 1222,69 | 124,03 | 128,25 | 6,33  | 434,28                    |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого:  |                         | 54,85                    | 58,91 | 140,95 | 1297,50                     | 350,40        | 0,64 | 1,21 | 9,39 | 33,61 | 5796,93 | 1652,74 | 561,45 | 191,42 | 12,16 | 967,49                    |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры | Наименование<br>блюда                         | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |       |       |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                    |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2    | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Второй день</b> |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |       |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>     |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |       |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 674.94             | Блины со<br>сладеным<br>молоком               | 200/30                  | 16,41                    | 18,87 | 87,38  | 585,47                      | 75,08         | 0,23 | 0,41  | 1,78  | 1,28  | 851,23  | 400,27  | 234,84 | 41,53  | 1,82  | 274,28                    |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Йогурт<br>фруктовый                           | 120,00                  | 3,60                     | 3,00  | 18,60  | 110,40                      | 2,88          | 2,40 | 9,96  | 8,40  | 0,84  | 4,56    | 0,24    | 13,20  | 4,20   | 0,72  | 13,20                     |  |  |  |  |  |  |
| 685.04             | Чай с сахаром                                 | 200,00                  | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01  | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого завтрак:                                |                         | 20,21                    | 21,92 | 120,99 | 752,87                      | 77,96         | 2,63 | 10,38 | 10,26 | 2,22  | 856,34  | 425,76  | 253,29 | 50,13  | 3,40  | 295,72                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>        |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |       |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 50.04              | Салат из свеклы                               | 80,00                   | 1,13                     | 4,07  | 6,84   | 67,98                       | 0,01          | 0,01 | 0,03  | 0,15  | 7,60  | 631,36  | 218,97  | 34,00  | 17,06  | 1,11  | 33,87                     |  |  |  |  |  |  |
| 124.04             | Пи из свежей<br>капусты с мясом<br>и сметаной | 250/10/5                | 5,41                     | 8,06  | 8,95   | 131,61                      | 0,97          | 0,06 | 0,10  | 1,70  | 29,57 | 987,05  | 365,37  | 51,28  | 25,89  | 1,03  | 81,98                     |  |  |  |  |  |  |
| 494.04             | Цыпленок<br>запеченый                         | 100,00                  | 29,19                    | 11,53 | 0,16   | 219,78                      | 0,08          | 0,16 | 0,32  | 6,79  | 0,04  | 1638,46 | 529,53  | 30,81  | 38,64  | 2,85  | 313,69                    |  |  |  |  |  |  |
| 520.04             | Пюре<br>картофельное                          | 180,00                  | 3,89                     | 6,68  | 26,56  | 186,00                      | 0,11          | 0,19 | 0,16  | 2,04  | 31,31 | 1450,85 | 919,96  | 61,88  | 40,20  | 1,52  | 117,98                    |  |  |  |  |  |  |
| 701.04             | Напиток<br>фруктовый                          | 200,00                  | 0,10                     | 0,10  | 26,40  | 102,00                      | 0,01          | 0,01 | 0,00  | 0,07  | 4,12  | 6,74    | 70,22   | 4,48   | 2,25   | 0,62  | 2,75                      |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Хлеб ражаной                                  | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01  | 0,26  | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого обед:                                   |                         | 41,87                    | 30,90 | 80,04  | 765,37                      | 1,18          | 0,47 | 0,61  | 11,01 | 72,64 | 4854,30 | 2153,64 | 189,82 | 132,04 | 8,13  | 584,19                    |  |  |  |  |  |  |
|                    | ИТОГО:  |                         | 62,07                    | 52,82 | 201,03 | 1518,24                     | 79,14         | 3,10 | 10,99 | 21,27 | 74,86 | 5710,64 | 2579,40 | 443,11 | 182,17 | 11,52 | 879,91                    |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецепт<br>туры | Наименование<br>блюда                                | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |       |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|--|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                     |  |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Третий день</b>  |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>      |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 451.04              | Котлета из<br>говядины                               | 100,00                  | 15,78                    | 13,66 | 16,41  | 253,75                      | 0,00          | 0,08 | 0,12 | 3,50  | 1,00  | 1744,21 | 290,11  | 31,15  | 28,72  | 1,54  | 153,37                    |  |  |  |  |  |  |
| 516.04              | Макаронные<br>изделия<br>отварные                    | 180                     | 6,40                     | 5,87  | 42,71  | 253,20                      | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,72  | 0,00  | 1210,03 | 76,50   | 23,87  | 10,50  | 1,09  | 56,78                     |  |  |  |  |  |  |
| 399.12              | Сок фруктовый  | 200,00                  | 1,00                     | 0,20  | 20,20  | 92,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,02 | 0,20  | 4,00  | 12,00   | 240,00  | 14,00  | 8,00   | 2,80  | 14,00                     |  |  |  |  |  |  |
| *                   | Хлеб ржаной  | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38  | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28   | 15,04  | 1,24  | 48,00                     |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого завтрак:                                       |                         | 25,32                    | 20,19 | 90,45  | 656,95                      | 0,12          | 0,43 | 0,28 | 4,80  | 5,00  | 3096,16 | 681,81  | 78,29  | 62,26  | 6,67  | 272,15                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>         |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 139.04              | Суп гороховый с<br>мясом тушеным<br>консервированным | 250/5                   | 7,01                     | 5,39  | 19,83  | 157,48                      | 0,95          | 0,24 | 0,10 | 1,41  | 11,41 | 983,47  | 464,93  | 40,47  | 34,60  | 2,07  | 87,62                     |  |  |  |  |  |  |
| 437.04              | Тушиш из<br>говядины                                 | 70/30                   | 16,27                    | 13,24 | 3,98   | 200,91                      | 0,07          | 0,07 | 0,16 | 3,80  | 2,71  | 1139,09 | 335,42  | 22,85  | 27,27  | 1,25  | 156,63                    |  |  |  |  |  |  |
| 511.04              | Рис отварной   | 180                     | 4,57                     | 7,33  | 46,33  | 273,60                      | 0,08          | 0,05 | 0,04 | 1,03  | 0,00  | 1401,90 | 66,34   | 19,40  | 33,23  | 0,77  | 101,44                    |  |  |  |  |  |  |
| 686.04              | Чай с лимоном  | 200/7                   | 0,26                     | 0,06  | 15,22  | 59,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,09  | 2,90  | 1,32    | 36,66   | 8,05   | 5,24   | 0,90  | 9,78                      |  |  |  |  |  |  |
| *                   | Хлеб ржаной  | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26  | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                     |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
|                     |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого обед:  |                         | 30,25                    | 26,49 | 96,50  | 748,99                      | 1,11          | 0,39 | 0,31 | 6,59  | 17,02 | 3665,62 | 952,94  | 98,14  | 108,34 | 5,98  | 389,39                    |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого:   |                         | 55,57                    | 46,68 | 186,96 | 1405,94                     | 1,23          | 0,82 | 0,59 | 11,39 | 22,02 | 6761,78 | 1634,75 | 176,44 | 170,59 | 12,66 | 661,54                    |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецепт<br>туры   | Наименование<br>блюда              | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                       |                                    |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Четвертый день</b> |                                    |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>        |                                    |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 493.04                | Филе пылленка в сметанном соусе    | 50/50                   | 11,32                    | 8,44  | 2,96   | 133,87                      | 0,04          | 0,01 | 0,01 | 0,06 | 0,10  | 970,88  | 16,65   | 20,48  | 2,02   | 0,16  | 12,34                     |  |  |  |  |  |  |
| 508.04                | Каша гречневая                     | 180                     | 10,51                    | 7,94  | 51,67  | 325,20                      | 0,06          | 0,10 | 0,06 | 1,67 | 0,00  | 699,72  | 317,11  | 24,01  | 166,74 | 5,63  | 250,36                    |  |  |  |  |  |  |
| 686.04                | Чай с лимоном                      | 200/7                   | 0,26                     | 0,06  | 15,22  | 59,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,09 | 2,90  | 1,32    | 36,66   | 8,05   | 5,24   | 0,90  | 9,78                      |  |  |  |  |  |  |
| *                     | Хлеб ржаной                        | 16,3                    | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50  | 16,96                     |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого завтрак:                     |                         | 23,14                    | 16,67 | 75,35  | 547,07                      | 0,10          | 0,13 | 0,09 | 1,94 | 3,00  | 1741,84 | 395,22  | 56,22  | 178,00 | 7,18  | 289,44                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>           |                                    |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| Табл.<br>21.94        | Огулец свежий                      | 80,00                   | 0,64                     | 0,08  | 2,08   | 11,20                       | 0,05          | 0,03 | 0,03 | 0,16 | 8,00  | 6,40    | 112,77  | 18,40  | 11,20  | 0,48  | 33,59                     |  |  |  |  |  |  |
| 147.04                | Суп<br>вермишелевый с<br>пылленком | 250/10                  | 6,37                     | 4,79  | 15,71  | 132,68                      | 0,97          | 0,04 | 0,02 | 0,38 | 1,86  | 974,22  | 70,18   | 22,00  | 9,39   | 0,57  | 32,12                     |  |  |  |  |  |  |
| 451.04                | Биточки особые                     | 100                     | 16,48                    | 12,17 | 16,41  | 243,76                      | 0,00          | 0,08 | 0,08 | 1,43 | 9,99  | 1730,02 | 226,17  | 29,35  | 23,52  | 1,32  | 120,80                    |  |  |  |  |  |  |
| 539.04                | Рагу овощное                       | 180                     | 3,04                     | 13,68 | 17,45  | 205,20                      | 3,78          | 0,12 | 0,11 | 1,45 | 26,80 | 1479,84 | 520,33  | 64,00  | 40,15  | 1,43  | 96,46                     |  |  |  |  |  |  |
| 701.04                | Напиток из<br>свежих фруктов       | 200                     | 0,10                     | 0,10  | 26,40  | 102,00                      | 0,01          | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 4,12  | 6,74    | 70,22   | 4,48   | 2,25   | 0,62  | 2,75                      |  |  |  |  |  |  |
| *                     | Хлеб ржаной                        | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26 | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого обед:                        |                         | 28,77                    | 31,27 | 89,18  | 752,83                      | 4,81          | 0,31 | 0,25 | 3,76 | 50,76 | 4337,06 | 1049,28 | 145,58 | 94,51  | 5,41  | 319,63                    |  |  |  |  |  |  |
|                       | ИТОГО:                             |                         | 51,92                    | 47,94 | 164,53 | 1299,90                     | 4,91          | 0,44 | 0,34 | 5,70 | 53,76 | 6078,90 | 1444,50 | 201,80 | 272,51 | 12,59 | 609,07                    |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры | Наименование<br>блюда                             | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        |         | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |       |       |         |         |        |        |        |        | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|---------|-----------------------------|---------------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                    |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. | Воды    |                             | А             | В1   | В2    | РР    | С       | Na      | К      | Са     | Mg     | Fe     | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Пятый день</b>  |   |                         |                          |       |        |         |                             |               |      |       |       |         |         |        |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>     |   |                         |                          |       |        |         |                             |               |      |       |       |         |         |        |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| 258.12             | Шницель<br>рыбный<br>наатуральный                 | 100,00                  | 14,95                    | 4,46  | 9,72   | 138,20  | 14,99                       | 0,09          | 0,09 | 2,06  | 3,05  | 284,55  | 364,30  | 487,85 | 35,46  | 1,05   | 204,46 |                           |  |  |  |  |  |  |
| 520.04             | Пюре<br>картофельное                              | 180,00                  | 3,89                     | 6,68  | 26,56  | 186,00  | 0,11                        | 0,19          | 0,16 | 2,04  | 31,31 | 1450,85 | 919,96  | 61,88  | 40,20  | 1,52   | 117,98 |                           |  |  |  |  |  |  |
| 685.04             | Чай с сахаром                                     | 200,00                  | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00   | 0,00                        | 0,00          | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86   | 8,24   |                           |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Хлеб ржаной                                       | 16,3                    | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00   | 0,00                        | 0,02          | 0,01 | 0,13  | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50   | 16,96  |                           |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Десерт  | 30,00                   | 0,15                     | 0,00  | 48,00  | 194,00  | 0,00                        | 0,00          | 0,01 | 0,06  | 0,00  | 9,60    | 33,00   | 12,60  | 4,20   | 0,96   | 6,60   |                           |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого завтрак:                                    |                         | 20,24                    | 11,43 | 104,78 | 604,20  | 15,09                       | 0,30          | 0,27 | 4,37  | 34,46 | 1815,47 | 1367,31 | 571,26 | 88,26  | 4,90   | 354,25 |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>        |   |                         |                          |       |        |         |                             |               |      |       |       |         |         |        |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| 110.04             | Борщ с мясом<br>тушеным<br>консерв. и<br>сметаной | 250/10/5                | 4,43                     | 9,50  | 13,33  | 155,00  | 1,09                        | 0,05          | 0,07 | 0,68  | 20,05 | 991,83  | 341,52  | 53,68  | 24,71  | 1,20   | 57,29  |                           |  |  |  |  |  |  |
| 445.04             | Плов с фасолью                                    | 100/180                 | 23,40                    | 20,01 | 52,65  | 450,45  | 1,38                        | 0,13          | 0,20 | 5,09  | 4,28  | 1437,19 | 451,41  | 37,56  | 64,26  | 260,44 | 2,02   |                           |  |  |  |  |  |  |
| 686.04             | Чай с лимоном                                     | 200/7                   | 0,26                     | 0,06  | 15,22  | 59,00   | 0,00                        | 0,00          | 0,01 | 0,09  | 2,90  | 1,32    | 36,66   | 8,05   | 5,24   | 0,90   | 9,78   |                           |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Хлеб ржаной                                       | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00   | 0,00                        | 0,04          | 0,01 | 0,26  | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99   | 33,92  |                           |  |  |  |  |  |  |
|                    |   |                         |                          |       |        |         |                             |               |      |       |       |         |         |        |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |  |
|                    |   |                         |                          |       |        |         |                             |               |      |       |       |         |         |        |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого обед:                                       |                         | 30,23                    | 30,03 | 92,34  | 722,45  | 2,47                        | 0,22          | 0,29 | 6,12  | 27,23 | 2570,18 | 879,19  | 106,65 | 102,21 | 263,53 | 103,01 |                           |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого:  |                         | 50,47                    | 41,45 | 197,12 | 1326,65 | 17,56                       | 0,52          | 0,57 | 10,50 | 61,69 | 4385,65 | 2246,50 | 677,91 | 190,47 | 268,43 | 457,26 |                           |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры | Наименование<br>блюда             | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |      |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                    |                                   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na   | K       | Ca      | Mg     | Fe     | P     |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Шестой день</b> |                                   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |      |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>     |                                   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |      |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 498.04             | Риточки из<br>пышленка            | 100,00                  | 15,47                    | 17,35 | 14,87  | 278,06                      | 0,00          | 0,03 | 0,00 | 0,39 | 0,00  | 0,00 | 1425,47 | 34,77   | 18,68  | 7,76   | 0,65  | 25,71                     |  |  |  |  |  |  |
| 516.04             | Макаронные<br>изделия<br>отварные | 180                     | 6,40                     | 5,87  | 42,71  | 253,20                      | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,72 | 0,00  | 0,00 | 1210,03 | 76,50   | 23,87  | 10,50  | 1,09  | 56,78                     |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Хлеб ржаной                       | 16,30                   | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 0,00  | 0,00 | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50  | 16,96                     |  |  |  |  |  |  |
| 399.12             | Сок фруктовый                     | 200,00                  | 1,00                     | 0,20  | 20,20  | 92,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,02 | 0,20 | 4,00  | 0,00 | 12,00   | 240,00  | 14,00  | 8,00   | 2,80  | 14,00                     |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого завтрак:                    |                         | 23,92                    | 23,65 | 83,27  | 652,26                      | 0,06          | 0,18 | 0,07 | 1,44 | 4,00  | 0,00 | 2717,43 | 376,07  | 60,23  | 30,26  | 5,05  | 113,45                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>        |                                   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |      |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 133.04             | Суп<br>картофельный с<br>рыбой    | 250/10                  | 5,28                     | 3,01  | 19,84  | 131,44                      | 0,94          | 0,15 | 0,11 | 1,97 | 23,98 | 0,00 | 1012,70 | 730,78  | 33,12  | 36,59  | 1,34  | 114,82                    |  |  |  |  |  |  |
| 424.04             | Поджарка                          | 70/30                   | 13,11                    | 20,15 | 2,86   | 223,11                      | 0,09          | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 4,23  | 0,00 | 1293,69 | 78,38   | 20,01  | 6,08   | 0,39  | 18,40                     |  |  |  |  |  |  |
| 508.04             | Каша гречневая                    | 180                     | 10,51                    | 7,94  | 51,67  | 325,20                      | 0,06          | 0,10 | 0,06 | 1,67 | 0,00  | 0,00 | 699,72  | 317,11  | 24,01  | 166,74 | 5,63  | 250,36                    |  |  |  |  |  |  |
| 701.04             | Напиток<br>фруктовый              | 200                     | 0,10                     | 0,10  | 26,40  | 102,00                      | 0,01          | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 4,12  | 0,00 | 6,74    | 70,22   | 4,48   | 2,25   | 0,62  | 2,75                      |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Хлеб ржаной                       | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26 | 0,00  | 0,00 | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого обед:                       |                         | 31,14                    | 31,66 | 111,92 | 839,75                      | 1,10          | 0,32 | 0,18 | 4,10 | 32,33 | 0,00 | 3152,69 | 1246,09 | 88,99  | 219,67 | 8,97  | 420,25                    |  |  |  |  |  |  |
|                    | ИТОГО:                            |                         | 55,06                    | 55,31 | 195,19 | 1492,01                     | 1,16          | 0,50 | 0,25 | 5,54 | 36,33 | 0,00 | 5870,11 | 1622,16 | 149,22 | 249,92 | 14,01 | 533,71                    |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры | Наименование<br>блюда  | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |       |       |         |         |        |        |      | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    |  |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe   | P                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>     |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302.04             | Каша пшеничная<br>молочная с<br>маслом<br>сливочным            | 200/10                  | 7,79                     | 15,12 | 47,79  | 358,94                      | 0,17          | 0,24 | 0,16 | 0,80  | 1,14  | 810,17  | 227,42  | 126,77 | 50,83  | 1,40 | 189,78                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.04               | Бутерброд сыром  | 30/30                   | 8,65                     | 7,98  | 16,16  | 174,23                      | 0,12          | 0,05 | 0,09 | 0,35  | 0,43  | 384,04  | 61,78   | 272,65 | 17,96  | 0,65 | 165,25                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693.04             | Какао с молоком  | 200                     | 3,77                     | 3,80  | 25,07  | 146,00                      | 0,03          | 0,04 | 0,16 | 0,17  | 1,30  | 50,72   | 206,96  | 125,52 | 31,00  | 1,00 | 116,20                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого завтрак:   |                         | 20,21                    | 26,90 | 89,02  | 679,17                      | 0,32          | 0,33 | 0,41 | 1,31  | 2,87  | 1244,93 | 496,15  | 524,94 | 99,78  | 3,05 | 471,23                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>        |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132.04             | Расолюльник<br>ленинградский с<br>мясом тушеным<br>со сметаной | 250/10/5                | 4,50                     | 7,50  | 17,16  | 158,67                      | 0,97          | 0,10 | 0,09 | 1,67  | 16,53 | 1002,28 | 519,37  | 33,69  | 30,12  | 1,14 | 88,45                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 494.04             | Ножка<br>запеченная  | 100                     | 23,03                    | 23,89 | 0,11   | 307,00                      | 0,10          | 0,09 | 0,19 | 9,82  | 0,03  | 1251,67 | 250,94  | 34,41  | 23,85  | 2,14 | 214,68                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 534.04             | Капустя тушеная  | 90                      | 2,15                     | 3,26  | 9,16   | 73,80                       | 0,23          | 0,04 | 0,05 | 0,84  | 47,83 | 711,60  | 221,17  | 58,85  | 19,34  | 0,78 | 38,77                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 518.04             | Картофель<br>отварной  | 90                      | 1,82                     | 2,96  | 14,70  | 95,40                       | 0,05          | 0,11 | 0,07 | 1,18  | 18,00 | 722,21  | 511,84  | 16,01  | 21,11  | 0,88 | 54,16                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368.12             | Чай сахаром  | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86 | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *                  | Хлеб ражаной   | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26  | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99 | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | Итого обед:  |                         | 33,84                    | 38,13 | 67,27  | 749,87                      | 1,35          | 0,37 | 0,42 | 13,85 | 82,49 | 3828,15 | 1578,17 | 155,57 | 106,82 | 6,79 | 438,22                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | ИТОГО:   |                         | 54,05                    | 65,03 | 156,29 | 1429,04                     | 1,67          | 0,70 | 0,83 | 15,16 | 85,36 | 5073,07 | 2074,32 | 680,50 | 206,61 | 9,84 | 909,45                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



| №<br>Рецеп<br>туры  | Наименование<br>блюда                                     | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>Ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |       |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                     |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Восьмой день</b> |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>      |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 20.04               | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 80                      | 0,75                     | 4,03  | 2,52   | 49,52                       | 0,50          | 0,03 | 0,03 | 0,29  | 13,76 | 6,29    | 169,38  | 14,54  | 13,36  | 0,59  | 26,72                     |  |  |  |  |  |  |
| 451.04              | Шницель из говядины                                       | 100,00                  | 15,78                    | 13,66 | 16,41  | 253,75                      | 0,00          | 0,08 | 0,12 | 3,50  | 1,00  | 1744,21 | 290,11  | 31,15  | 28,72  | 1,54  | 153,37                    |  |  |  |  |  |  |
| 508.04              | Каша гречневая  | 180                     | 10,51                    | 7,94  | 51,67  | 325,20                      | 0,06          | 0,10 | 0,06 | 1,67  | 0,00  | 699,72  | 317,11  | 24,01  | 166,74 | 5,63  | 250,36                    |  |  |  |  |  |  |
| 702.04              | Напиток из протертых ягод                                 | 200                     | 0,10                     | 0,00  | 25,74  | 98,00                       | 0,06          | 0,00 | 0,00 | 0,48  | 0,03  | 0,42    | 30,76   | 2,64   | 1,80   | 0,24  | 3,60                      |  |  |  |  |  |  |
| *                   | Хлеб ржаной   | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26  | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого завтрак:  |                         | 29,28                    | 26,10 | 107,47 | 784,46                      | 0,62          | 0,24 | 0,22 | 6,19  | 14,78 | 2590,48 | 856,96  | 79,70  | 218,62 | 8,99  | 467,97                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>         |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 162.04              | Суп молочный с рисом                                      | 250                     | 6,13                     | 7,81  | 23,23  | 187,00                      | 0,08          | 0,08 | 0,28 | 0,45  | 2,28  | 573,66  | 273,55  | 216,35 | 33,53  | 0,33  | 185,16                    |  |  |  |  |  |  |
| 423.04              | Бефстроганов из говядины                                  | 50/50                   | 16,97                    | 23,23 | 6,17   | 303,03                      | 0,09          | 0,08 | 0,17 | 3,79  | 2,84  | 1148,49 | 353,98  | 46,03  | 29,40  | 1,38  | 177,24                    |  |  |  |  |  |  |
| 516.04              | Макаронные изделия отварные                               | 180                     | 6,40                     | 5,87  | 42,71  | 253,20                      | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,72  | 0,00  | 1210,03 | 76,50   | 23,87  | 10,50  | 1,09  | 56,78                     |  |  |  |  |  |  |
| 685.04              | Чай с сахаром   | 200,00                  | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |
| *                   | Хлеб ржаной   | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26  | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого обед:   |                         | 31,83                    | 37,42 | 98,25  | 858,23                      | 0,22          | 0,30 | 0,50 | 5,30  | 5,22  | 3072,58 | 778,88  | 298,86 | 85,83  | 4,64  | 461,35                    |  |  |  |  |  |  |
|                     | ИТОГО:  |                         | 61,12                    | 63,53 | 205,73 | 1642,69                     | 0,84          | 0,54 | 0,72 | 11,49 | 20,00 | 5663,06 | 1635,84 | 378,56 | 304,45 | 13,63 | 929,32                    |  |  |  |  |  |  |

| № Релеп туры        | Наименование блюда                                | Выход порции, гр. | Пищевые вещества, гр. |       |        | Энергет. ценн., ккал. | Витамины, мг. |      |      |       |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |
|---------------------|---|-------------------|-----------------------|-------|--------|-----------------------|---------------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|
|                     |   |                   | Белки                 | Жиры  | Углев. |                       | A             | B1   | B2   | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |
| <b>Десятый день</b> |   |                   |                       |       |        |                       |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>      |   |                   |                       |       |        |                       |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| 240.12              | Пудинг из творога с яблочками с молоком сгущенным | 200/30            | 29,18                 | 24,09 | 51,20  | 540,16                | 82,89         | 0,17 | 0,60 | 0,87  | 7,85  | 1391,05 | 490,75  | 369,52 | 55,77  | 2,48  | 420,10                    |  |  |  |  |  |
| *                   | Пышка домашняя                                    | 50                | 4,35                  | 1,25  | 18,00  | 100,00                | 1,75          | 4,45 | 2,85 | 6,50  | 0,10  | 25,50   | 2,50    | 2,20   | 1,80   | 3,20  | 6,00                      |  |  |  |  |  |
| 685.04              | Чай сахаром                                       | 200               | 0,20                  | 0,05  | 15,01  | 57,00                 | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |
|                     | Итого завтрак:                                    |                   | 33,73                 | 25,39 | 84,21  | 697,16                | 84,64         | 4,62 | 3,46 | 7,45  | 8,05  | 1417,10 | 518,50  | 376,97 | 61,97  | 6,54  | 434,34                    |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>         |   |                   |                       |       |        |                       |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| 134.04              | Суп крестьянский с мясом цыпленка и сметаной      | 250/10/5          | 2,34                  | 8,56  | 8,18   | 147,78                | 0,98          | 0,06 | 0,06 | 0,86  | 20,90 | 1027,19 | 265,10  | 45,37  | 22,90  | 0,77  | 60,23                     |  |  |  |  |  |
| 458.04              | Рулет мясной с яйцом                              | 100               | 14,32                 | 9,51  | 8,49   | 186,76                | 58,13         | 0,06 | 0,21 | 2,04  | 0,23  | 1497,18 | 248,12  | 52,03  | 23,04  | 1,52  | 162,06                    |  |  |  |  |  |
| 216.04              | Картофель тушеный                                 | 180,00            | 3,97                  | 12,50 | 29,78  | 253,20                | 0,76          | 0,17 | 0,11 | 1,98  | 13,02 | 110,38  | 892,32  | 40,86  | 39,42  | 1,57  | 110,92                    |  |  |  |  |  |
| 685.04              | Чай сахаром                                       | 200               | 0,20                  | 0,05  | 15,01  | 57,00                 | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |
| *                   | Хлеб ржаной                                       | 32,5              | 2,14                  | 0,46  | 11,14  | 58,00                 | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26  | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |
|                     | Итого обед:                                       |                   | 22,97                 | 31,08 | 72,60  | 702,74                | 59,87         | 0,33 | 0,40 | 5,22  | 34,25 | 2775,14 | 1480,39 | 150,87 | 97,76  | 5,71  | 375,37                    |  |  |  |  |  |
|                     | ИТОГО:  |                   | 56,70                 | 56,47 | 156,81 | 1399,90               | 144,52        | 4,95 | 3,86 | 12,67 | 42,29 | 4192,24 | 1998,89 | 527,85 | 159,73 | 12,26 | 809,71                    |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецепт<br>туры | Наименование<br>блюда                   | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |         |         |        |        |      | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                     |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe   | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Десятый день</b> |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>      |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| 490.04              | Цыпленок тушеный с овощами              | 100,00                  | 27,27                    | 13,15 | 4,30   | 246,42                      | 0,51          | 0,02 | 0,00 | 0,16 | 1,83  | 1935,76 | 36,85   | 23,57  | 5,26   | 0,33 | 13,88                     |  |  |  |  |  |  |
| 520.04              | Пюре картофельное                       | 180                     | 3,89                     | 6,68  | 26,56  | 186,00                      | 0,11          | 0,19 | 0,16 | 2,04 | 31,31 | 1450,85 | 919,96  | 61,88  | 40,20  | 1,52 | 117,98                    |  |  |  |  |  |  |
| 686.04              | Чай с лимоном                           | 200/7                   | 0,26                     | 0,06  | 15,22  | 59,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,09 | 2,90  | 1,32    | 36,66   | 8,05   | 5,24   | 0,90 | 9,78                      |  |  |  |  |  |  |
| *                   | Хлеб ржаной                             | 16,3                    | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50 | 16,96                     |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого завтрак:                          |                         | 32,47                    | 20,13 | 51,56  | 520,42                      | 0,62          | 0,23 | 0,18 | 2,42 | 36,04 | 3457,85 | 1018,27 | 97,18  | 54,70  | 3,26 | 158,60                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>         |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| 140.04              | Суп вермишевый с картофелем и цыпленком | 250/10                  | 4,91                     | 3,11  | 20,67  | 132,93                      | 0,93          | 0,12 | 0,06 | 1,24 | 16,37 | 985,22  | 472,66  | 26,95  | 24,42  | 1,05 | 65,41                     |  |  |  |  |  |  |
| 298.12              | Голубцы ленивые                         | 250                     | 18,64                    | 20,16 | 37,95  | 390,31                      | 38,28         | 0,11 | 0,20 | 4,36 | 26,44 | 130,94  | 669,64  | 79,20  | 58,21  | 2,15 | 233,90                    |  |  |  |  |  |  |
| 685.04              | Чай сахаром                             | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08 | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86 | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |
| *                   | Хлеб ржаной                             | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26 | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99 | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого обед:                             |                         | 25,89                    | 23,78 | 84,77  | 638,24                      | 39,21         | 0,27 | 0,28 | 5,94 | 42,91 | 1256,55 | 1217,15 | 118,76 | 95,03  | 5,05 | 341,47                    |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого:                                  |                         | 58,36                    | 43,91 | 136,33 | 1158,66                     | 39,83         | 0,50 | 0,46 | 8,36 | 78,95 | 4714,40 | 2235,42 | 215,94 | 149,73 | 8,31 | 500,07                    |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры        | Наименование<br>блюда   | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>Ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |         |         |        |        |      | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                           |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe   | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Однорационный день</b> |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| 337.04                    | Яйцо вареное  | 1 шт                    | 5,10                     | 4,60  | 0,30   | 63,00                       | 100,00        | 0,02 | 0,18 | 0,10 | 0,00  | 54,00   | 56,00   | 22,00  | 5,00   | 1,00 | 7,70                      |  |  |  |  |  |  |
| 333.04                    | Макароны с<br>сыром   | 200,00                  | 10,71                    | 17,40 | 40,66  | 367,08                      | 0,21          | 0,11 | 0,09 | 0,73 | 0,32  | 1298,92 | 96,97   | 222,92 | 19,98  | 1,25 | 163,07                    |  |  |  |  |  |  |
| 692.04                    | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                                | 200,00                  | 3,00                     | 2,40  | 23,11  | 115,00                      | 0,01          | 0,02 | 0,07 | 0,05 | 0,65  | 25,20   | 73,60   | 60,40  | 7,00   | 0,09 | 45,00                     |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Хлеб ржаной   | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26 | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99 | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого завтрак:  |                         | 20,95                    | 24,86 | 75,21  | 603,08                      | 100,22        | 0,19 | 0,35 | 1,14 | 0,97  | 1517,96 | 276,17  | 312,68 | 39,98  | 3,33 | 249,69                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| Табл<br>21,94             | Помидор свежий  | 80                      | 0,88                     | 0,00  | 0,80   | 19,15                       | 0,00          | 0,05 | 0,03 | 0,40 | 19,95 | 2,39    | 231,42  | 11,17  | 15,96  | 0,72 | 19,95                     |  |  |  |  |  |  |
| 131.04                    | Рассольник<br>домашний с<br>мясом<br>туш.консерв. и<br>сметаной | 250/10                  | 4,24                     | 8,39  | 14,83  | 153,35                      | 0,97          | 0,11 | 0,09 | 1,49 | 25,40 | 977,75  | 513,20  | 45,37  | 27,99  | 1,10 | 70,72                     |  |  |  |  |  |  |
| 469.04                    | Фрикадельки в<br>соусе  | 70/30                   | 9,81                     | 12,49 | 10,92  | 196,47                      | 0,18          | 0,04 | 0,08 | 2,14 | 0,75  | 1070,78 | 181,45  | 19,60  | 16,74  | 0,85 | 93,88                     |  |  |  |  |  |  |
| 511.04                    | Рис отварной  | 180                     | 4,57                     | 7,33  | 46,33  | 273,60                      | 0,08          | 0,05 | 0,04 | 1,03 | 0,00  | 1401,90 | 66,34   | 19,40  | 33,23  | 0,77 | 101,44                    |  |  |  |  |  |  |
| 639.04                    | Компот из кураги  | 180                     | 1,04                     | 0,00  | 30,96  | 123,00                      | 0,70          | 0,02 | 0,04 | 0,60 | 0,80  | 3,60    | 34,80   | 32,40  | 21,00  | 0,70 | 29,20                     |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Хлеб ржаной   | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26 | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99 | 33,92                     |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого обед:   |                         | 22,68                    | 28,67 | 114,98 | 823,57                      | 1,93          | 0,32 | 0,28 | 5,92 | 46,90 | 3596,27 | 1076,81 | 135,31 | 122,91 | 5,13 | 349,11                    |  |  |  |  |  |  |
|                           | ИТОГО:  |                         | 43,63                    | 53,53 | 190,19 | 1426,65                     | 102,15        | 0,50 | 0,63 | 7,06 | 47,87 | 5114,23 | 1352,98 | 447,99 | 162,89 | 8,46 | 598,80                    |  |  |  |  |  |  |



| №<br>Рецепт<br>туры     | Наименование<br>блюда                               | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |       |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|
|                         |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |
| <b>Тринадцатый день</b> |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| 19.04                   | Салат из свежих помидоров с маслом растительном     | 80,00                   | 0,84                     | 3,96  | 2,89   | 51,80                       | 0,92          | 0,04 | 0,03 | 0,40  | 19,05 | 6,09    | 220,89  | 10,66  | 15,24  | 0,68  | 19,81                     |  |  |  |  |  |
| 451.04                  | Котлета из говядины                                 | 100,00                  | 15,78                    | 13,66 | 16,41  | 253,75                      | 0,00          | 0,08 | 0,12 | 3,50  | 1,00  | 1744,21 | 290,11  | 31,15  | 28,72  | 1,54  | 153,37                    |  |  |  |  |  |
| 511.04                  | Рис отварной  | 180                     | 4,57                     | 7,33  | 46,33  | 273,60                      | 0,08          | 0,05 | 0,04 | 1,03  | 0,00  | 1401,90 | 66,34   | 19,40  | 33,23  | 0,77  | 101,44                    |  |  |  |  |  |
| 685.04                  | Чай сахаром   | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |
| *                       | Хлеб ржаной   | 16,3                    | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13  | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50  | 16,96                     |  |  |  |  |  |
|                         |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
|                         |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
|                         | Итого завтрак:                                      |                         | 22,45                    | 25,24 | 86,13  | 665,15                      | 1,00          | 0,19 | 0,20 | 5,14  | 20,15 | 3222,67 | 627,39  | 70,14  | 85,58  | 4,35  | 299,81                    |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| 138.04                  | Суп картофельный с гречневой крупой и мясом тушеным | 250/10                  | 5,98                     | 5,10  | 24,90  | 171,12                      | 1,17          | 0,15 | 0,11 | 2,12  | 20,46 | 1240,32 | 662,37  | 34,92  | 56,56  | 2,08  | 128,14                    |  |  |  |  |  |
| 437.04                  | Гуляш из говядины                                   | 70/30                   | 16,27                    | 13,24 | 3,98   | 200,91                      | 0,07          | 0,07 | 0,16 | 3,80  | 2,71  | 1139,09 | 335,42  | 22,85  | 27,27  | 1,25  | 156,63                    |  |  |  |  |  |
| 516.04                  | Макаронные изделия отварные                         | 180                     | 6,40                     | 5,87  | 42,71  | 253,20                      | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,72  | 0,00  | 1210,03 | 76,50   | 23,87  | 10,50  | 1,09  | 56,78                     |  |  |  |  |  |
| 686.04                  | Чай с лимоном                                       | 200/7                   | 0,26                     | 0,06  | 15,22  | 59,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,09  | 2,90  | 1,32    | 36,66   | 8,05   | 5,24   | 0,90  | 9,78                      |  |  |  |  |  |
| *                       | Хлеб ржаной   | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,00          | 0,04 | 0,01 | 0,26  | 0,00  | 139,84  | 49,60   | 7,36   | 8,00   | 0,99  | 33,92                     |  |  |  |  |  |
|                         |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
|                         |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
|                         | Итого обед:   |                         | 31,05                    | 24,73 | 97,95  | 742,23                      | 1,29          | 0,36 | 0,32 | 6,99  | 26,07 | 3730,61 | 1160,55 | 97,05  | 107,57 | 6,32  | 385,26                    |  |  |  |  |  |
|                         | ИТОГО:  |                         | 53,49                    | 49,96 | 184,08 | 1407,38                     | 2,30          | 0,55 | 0,53 | 12,13 | 46,22 | 6953,28 | 1787,94 | 167,20 | 193,15 | 10,67 | 685,07                    |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры        | Наименование<br>блюда                                      | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |       |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                           |  |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Четырнадцатый день</b> |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377.04                    | Рыба запеченая   | 100,00                  | 19,30                    | 6,77  | 4,14   | 155,84                      | 0,02          | 0,12 | 0,20 | 2,84  | 1,20  | 1666,91 | 415,26  | 45,75  | 37,81  | 0,99  | 259,72                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 520.04                    | Пюре<br>картофельное                                       | 180,00                  | 3,89                     | 6,68  | 26,56  | 186,00                      | 0,11          | 0,19 | 0,16 | 2,04  | 31,31 | 1450,85 | 919,96  | 61,88  | 40,20  | 1,52  | 117,98                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685.04                    | Чай сахаром  | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Хлеб ржаной  | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38  | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28   | 15,04  | 1,24  | 48,00                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого завтрак:   |                         | 25,53                    | 13,97 | 56,85  | 456,84                      | 0,19          | 0,53 | 0,47 | 5,34  | 32,61 | 3248,23 | 1435,67 | 122,17 | 97,45  | 4,61  | 433,94                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.04                     | Салат из свежих<br>овощев с маслом<br>растительным         | 80,00                   | 0,64                     | 4,06  | 2,07   | 0,05                        | 47,08         | 0,03 | 0,03 | 0,16  | 7,98  | 6,38    | 112,52  | 18,35  | 11,17  | 0,48  | 33,52                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110.04                    | Борщ с мясом<br>тушеным<br>консервированны<br>м и сметаной | 260,00                  | 4,43                     | 9,50  | 13,33  | 155,00                      | 1,09          | 0,05 | 0,07 | 0,68  | 20,05 | 991,83  | 341,52  | 53,68  | 24,71  | 1,20  | 57,29                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 467.04                    | Биточки по-<br>белорусски                                  | 100,00                  | 18,96                    | 16,76 | 1,34   | 233,77                      | 11,99         | 0,06 | 0,18 | 4,30  | 1,40  | 854,77  | 357,44  | 23,50  | 29,49  | 1,42  | 184,94                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 508.04                    | Каша гречневая   | 180                     | 10,51                    | 7,94  | 51,67  | 325,20                      | 0,06          | 0,10 | 0,06 | 1,67  | 0,00  | 699,72  | 317,11  | 24,01  | 166,74 | 5,63  | 250,36                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 701.04                    | Напиток<br>фруктовый                                       | 200,00                  | 0,10                     | 0,10  | 26,40  | 102,00                      | 0,01          | 0,01 | 0,00 | 0,07  | 4,12  | 6,74    | 70,22   | 4,48   | 2,25   | 0,62  | 2,75                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Хлеб ржаной  | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38  | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28   | 15,04  | 1,24  | 48,00                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого обед:  |                         | 36,78                    | 38,82 | 105,96 | 874,02                      | 60,29         | 0,46 | 0,44 | 7,26  | 33,55 | 2689,36 | 1274,01 | 133,30 | 249,41 | 10,59 | 576,85                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого:   |                         | 62,31                    | 52,78 | 162,81 | 1330,86                     | 60,48         | 0,99 | 0,90 | 12,60 | 66,16 | 5937,58 | 2709,68 | 255,47 | 346,85 | 15,20 | 1010,79                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры       | Наименование<br>блюда             | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества, |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |         |         | Минеральные вещества, мг. |        |      |        |  |  |  |
|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|---------|---------|---------------------------|--------|------|--------|--|--|--|
|                          |                                   |                         | Белки             | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na      | K       | Ca                        | Mg     | Fe   | P      |  |  |  |
| <b>Пятинадцатый день</b> |                                   |                         |                   |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>           |                                   |                         |                   |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
| Табл.<br>21,94           | Огурец свежий                     | 80,00                   | 0,64              | 0,08  | 2,08   | 11,20                       | 0,05          | 0,03 | 0,03 | 0,16 | 8,00  | 6,40    | 112,77  | 18,40                     | 11,20  | 0,48 | 33,59  |  |  |  |
| 491,04                   | Чахохбили                         | 100,00                  | 14,19             | 18,27 | 5,29   | 241,76                      | 0,26          | 0,03 | 0,02 | 0,22 | 9,89  | 783,12  | 141,66  | 24,18                     | 11,09  | 0,62 | 33,29  |  |  |  |
| 516,04                   | Макаронные<br>изделия<br>отварные | 180                     | 6,40              | 5,87  | 42,71  | 253,20                      | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,72 | 0,00  | 1210,03 | 76,50   | 23,87                     | 10,50  | 1,09 | 56,78  |  |  |  |
| 685,04                   | Чай с сахаром                     | 200,00                  | 0,20              | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08 | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25                      | 4,40   | 0,86 | 8,24   |  |  |  |
| *                        | Хлеб ржаной                       | 16,3                    | 1,05              | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68                      | 4,00   | 0,50 | 16,96  |  |  |  |
|                          | Итого завтрак:                    |                         | 22,47             | 24,50 | 70,58  | 592,16                      | 0,37          | 0,19 | 0,10 | 1,31 | 17,99 | 2070,02 | 380,98  | 75,37                     | 41,19  | 3,55 | 148,86 |  |  |  |
| <b>Обед</b>              |                                   |                         |                   |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
| 32,11                    | Салат из свежкы<br>с куратой      | 80,00                   | 1,21              | 7,98  | 14,26  | 133,27                      | 0,01          | 0,01 | 0,04 | 0,35 | 6,06  | 628,35  | 298,92  | 39,31                     | 28,91  | 1,32 | 38,46  |  |  |  |
| 133,04                   | Суп<br>картофельный с<br>рыбой    | 250/10                  | 5,28              | 3,01  | 19,84  | 131,44                      | 0,94          | 0,15 | 0,11 | 1,97 | 23,98 | 1012,70 | 730,78  | 33,12                     | 36,59  | 1,34 | 114,82 |  |  |  |
| 438,04                   | Азу                               | 100/180                 | 18,86             | 23,07 | 22,02  | 351,00                      | 0,08          | 0,15 | 0,08 | 1,58 | 25,99 | 1180,82 | 713,09  | 30,63                     | 32,36  | 1,38 | 82,94  |  |  |  |
| 633,04                   | Компот из<br>свежих фруктов       | 200                     | 0,18              | 0,15  | 28,27  | 111,00                      | 0,00          | 0,10 | 0,01 | 0,07 | 3,97  | 8,34    | 88,92   | 8,58                      | 4,95   | 1,09 | 6,45   |  |  |  |
| *                        | Хлеб ржаной                       | 32,5                    | 2,14              | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38 | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28                      | 15,04  | 1,24 | 48,00  |  |  |  |
|                          |                                   |                         |                   |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          |                                   |                         |                   |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          |                                   |                         |                   |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          | Итого обед:                       |                         | 27,67             | 34,68 | 95,53  | 784,71                      | 1,10          | 0,63 | 0,34 | 4,35 | 60,00 | 2960,12 | 1906,91 | 120,93                    | 117,86 | 6,37 | 290,68 |  |  |  |
|                          | Итого:                            |                         | 50,14             | 59,17 | 166,11 | 1376,86                     | 1,47          | 0,82 | 0,45 | 5,66 | 77,99 | 5030,14 | 2287,89 | 196,30                    | 159,04 | 9,92 | 439,54 |  |  |  |



| №<br>Рецеп<br>туры       | Наименование<br>блюда                                   | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |         |         | Минеральные вещества, мг. |        |      |        |  |  |  |
|--------------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|---------|---------|---------------------------|--------|------|--------|--|--|--|
|                          |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na      | K       | Ca                        | Mg     | Fe   | P      |  |  |  |
| <b>Шестнадцатый день</b> |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>           |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
| Табл<br>3.12             | Каша молочная<br>из смеси круп с<br>маслом<br>сливочным | 200/10                  | 7,32                     | 8,89  | 29,97  | 229,25                      | 44,54         | 0,16 | 0,18 | 0,96 | 3,38  | 205,67  | 368,24  | 144,76                    | 67,99  | 1,94 | 206,85 |  |  |  |
| 693,04                   | Какао с молоком   | 200                     | 3,77                     | 3,80  | 25,07  | 146,00                      | 0,03          | 0,04 | 0,16 | 0,17 | 1,30  | 50,72   | 206,96  | 125,52                    | 31,00  | 1,00 | 116,20 |  |  |  |
| 3,04                     | Бутерброд сыром   | 30/30                   | 8,65                     | 7,98  | 16,16  | 174,23                      | 0,12          | 0,05 | 0,09 | 0,35 | 0,43  | 384,04  | 61,78   | 272,65                    | 17,96  | 0,65 | 165,25 |  |  |  |
|                          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          | Итого завтрак:  |                         | 19,74                    | 20,67 | 71,20  | 549,48                      | 44,69         | 0,25 | 0,44 | 1,47 | 5,11  | 640,43  | 636,98  | 542,93                    | 116,94 | 3,59 | 488,30 |  |  |  |
| <b>Обед</b>              |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
| 135,04                   | Суп овощной с<br>мясом туш.конс<br>и сметаной           | 250/5/5                 | 3,61                     | 7,28  | 9,00   | 116,70                      | 0,81          | 0,06 | 0,06 | 1,17 | 16,52 | 79,48   | 323,49  | 35,45                     | 20,27  | 0,81 | 63,30  |  |  |  |
| 441,04                   | Мясо тушеное с<br>курагой                               | 100                     | 8,61                     | 12,38 | 9,76   | 170,83                      | 0,64          | 0,01 | 0,04 | 0,59 | 3,37  | 864,72  | 79,18   | 38,96                     | 21,30  | 0,77 | 34,83  |  |  |  |
| 516,04                   | Макаронные<br>изделия<br>отварные                       | 180                     | 6,40                     | 5,87  | 42,71  | 253,20                      | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,72 | 0,00  | 1210,03 | 76,50   | 23,87                     | 10,50  | 1,09 | 56,78  |  |  |  |
| 685,04                   | Чай с сахаром   | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08 | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25                      | 4,40   | 0,86 | 8,24   |  |  |  |
| *                        | Хлеб ржаной   | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38 | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28                      | 15,04  | 1,24 | 48,00  |  |  |  |
|                          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |                           |        |      |        |  |  |  |
|                          | Итого обед:   |                         | 20,96                    | 26,03 | 87,62  | 655,73                      | 1,57          | 0,40 | 0,25 | 2,93 | 19,99 | 2284,71 | 579,62  | 112,81                    | 71,51  | 4,76 | 211,16 |  |  |  |
|                          | Итого:  |                         | 40,70                    | 46,71 | 158,82 | 1205,21                     | 46,26         | 0,65 | 0,69 | 4,41 | 25,10 | 2925,14 | 1216,60 | 655,74                    | 188,46 | 8,35 | 699,46 |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры      | Наименование<br>блюда                               | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |         |         |        |        |      | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                         |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe   | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Семидневный день</b> |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| 515.04                  | Кукруза<br>припущенная                              | 80,00                   | 2,42                     | 2,46  | 5,05   | 51,07                       | 0,25          | 0,09 | 0,04 | 0,55 | 7,74  | 896,66  | 77,19   | 21,69  | 16,61  | 0,60 | 49,72                     |  |  |  |  |  |  |
| 424.04                  | Пшенинок в<br>сметане с луком                       | 100,00                  | 27,17                    | 14,29 | 2,36   | 246,42                      | 0,06          | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 2,30  | 1296,59 | 49,64   | 28,59  | 4,62   | 0,32 | 21,91                     |  |  |  |  |  |  |
| 511.04                  | Рис отварной  | 180                     | 4,57                     | 7,33  | 46,33  | 273,60                      | 0,08          | 0,05 | 0,04 | 1,03 | 0,00  | 1401,90 | 66,34   | 19,40  | 33,23  | 0,77 | 101,44                    |  |  |  |  |  |  |
| 685.04                  | Чай с сахаром                                       | 200,00                  | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08 | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86 | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |
| *                       | Хлеб ржаной   | 16,3                    | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50 | 16,96                     |  |  |  |  |  |  |
|                         | Итого завтрак:                                      |                         | 35,42                    | 24,36 | 74,25  | 657,09                      | 0,39          | 0,18 | 0,12 | 1,84 | 10,14 | 3665,62 | 243,22  | 78,62  | 62,86  | 3,05 | 198,26                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |      |                           |  |  |  |  |  |  |
| 16.04                   | Салат из свежих<br>огурцов с маслом<br>растительным | 80                      | 0,64                     | 4,06  | 2,07   | 0,05                        | 47,08         | 0,03 | 0,03 | 0,16 | 7,98  | 6,38    | 112,52  | 18,35  | 11,17  | 0,48 | 33,52                     |  |  |  |  |  |  |
| 110.04                  | Борщ с мясом<br>тушеным<br>консерв. и<br>сметаной   | 250/5/5                 | 4,43                     | 9,50  | 13,33  | 155,00                      | 1,09          | 0,05 | 0,07 | 0,68 | 20,05 | 991,83  | 341,52  | 53,68  | 24,71  | 1,20 | 57,29                     |  |  |  |  |  |  |
| 373.04                  | Рыба<br>припущенная в<br>молоке                     | 100                     | 18,34                    | 5,96  | 1,43   | 134,87                      | 0,02          | 0,10 | 0,22 | 2,59 | 2,70  | 1411,29 | 426,41  | 67,83  | 38,36  | 0,93 | 258,97                    |  |  |  |  |  |  |
| 520.04                  | Пюре<br>картофельное                                | 180                     | 3,89                     | 6,68  | 26,56  | 186,00                      | 0,11          | 0,19 | 0,16 | 2,04 | 31,31 | 1450,85 | 919,96  | 61,88  | 40,20  | 1,52 | 117,98                    |  |  |  |  |  |  |
| 701.04                  | Напиток<br>фруктовый                                | 200                     | 0,10                     | 0,10  | 26,40  | 102,00                      | 0,01          | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 4,12  | 6,74    | 70,22   | 4,48   | 2,25   | 0,62 | 2,75                      |  |  |  |  |  |  |
| *                       | Хлеб ржаной   | 32,50                   | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38 | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28   | 15,04  | 1,24 | 48,00                     |  |  |  |  |  |  |
|                         | Итого обед:   |                         | 29,53                    | 26,76 | 80,93  | 635,92                      | 48,37         | 0,60 | 0,58 | 5,92 | 66,16 | 3997,01 | 1945,82 | 215,51 | 131,74 | 6,00 | 518,51                    |  |  |  |  |  |  |
|                         | Итого:  |                         | 64,95                    | 51,12 | 155,18 | 1293,01                     | 48,77         | 0,78 | 0,70 | 7,76 | 76,29 | 7662,63 | 2189,04 | 294,13 | 194,59 | 9,05 | 716,77                    |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп<br>туры        | Наименование<br>блюда                                      | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |       |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                           |  |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Восемнадцатый день</b> |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 451.04                    | Котлета из говядины  | 100,00                  | 15,78                    | 13,66 | 16,41  | 253,75                      | 0,00          | 0,08 | 0,12 | 3,50  | 1,00  | 1744,21 | 290,11  | 31,15  | 28,72  | 1,54  | 153,37                    |  |  |  |  |  |  |
| 516.04                    | Макаронные изделия отварные                                | 180                     | 6,40                     | 5,87  | 42,71  | 253,20                      | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,72  | 0,00  | 1210,03 | 76,50   | 23,87  | 10,50  | 1,09  | 56,78                     |  |  |  |  |  |  |
| 685.04                    | Чай сахаром  | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Сырнок плавленый   | 16,50                   | 1,60                     | 4,90  | 1,10   | 47,00                       | 2,81          | 0,45 | 2,81 | 4,45  | 0,12  | 17,16   | 1,45    | 13,04  | 1,45   | 0,64  | 17,49                     |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Хлеб ржаной  | 16,3                    | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13  | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50  | 16,96                     |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого завтрак:   |                         | 25,03                    | 24,71 | 80,71  | 639,95                      | 2,87          | 0,66 | 2,99 | 8,88  | 1,22  | 3041,87 | 418,11  | 76,98  | 49,07  | 4,63  | 252,84                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| Табл<br>21.94             | Помидор свежий   | 80,00                   | 0,88                     | 0,00  | 0,80   | 19,15                       | 0,00          | 0,05 | 0,03 | 0,40  | 19,95 | 2,39    | 231,42  | 11,17  | 15,96  | 0,72  | 19,95                     |  |  |  |  |  |  |
| 170.04                    | Сул-поре из зеленого горошка с грибами из пшеничного хлеба | 250/15                  | 4,32                     | 5,58  | 19,55  | 145,82                      | 0,57          | 0,10 | 0,07 | 0,55  | 4,70  | 958,46  | 143,11  | 70,15  | 18,67  | 0,69  | 81,48                     |  |  |  |  |  |  |
| 424.04                    | Поджарка из говядины                                       | 100                     | 23,94                    | 20,98 | 2,86   | 296,37                      | 0,09          | 0,10 | 0,22 | 5,63  | 4,23  | 1387,08 | 499,29  | 31,86  | 40,28  | 1,83  | 232,80                    |  |  |  |  |  |  |
| 508.04                    | Капша гречневая  | 180                     | 10,51                    | 7,94  | 51,67  | 325,20                      | 0,06          | 0,10 | 0,06 | 1,67  | 0,00  | 699,72  | 317,11  | 24,01  | 166,74 | 5,63  | 250,36                    |  |  |  |  |  |  |
| 685.04                    | Чай сахаром  | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08  | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24                      |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Хлеб ржаной  | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38  | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28   | 15,04  | 1,24  | 48,00                     |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого обед:  |                         | 41,99                    | 35,01 | 101,04 | 901,55                      | 0,78          | 0,57 | 0,49 | 8,70  | 28,98 | 3178,12 | 1291,38 | 151,72 | 261,10 | 10,97 | 640,83                    |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого:   |                         | 67,02                    | 59,73 | 181,75 | 1541,49                     | 3,65          | 1,22 | 3,48 | 17,58 | 30,20 | 6219,99 | 1709,49 | 228,70 | 310,16 | 15,61 | 893,67                    |  |  |  |  |  |  |

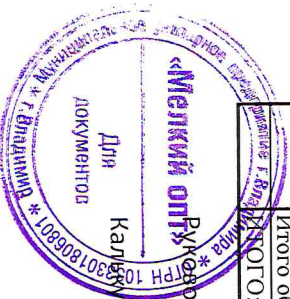
| №<br>Рецеп<br>туры        | Наименование<br>блюда                              | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |       |       |         |         |        |        |       | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                           |  |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Десятидневный день</b> |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| Табл.<br>21.94            | Огурец свежий                                      | 80,00                   | 0,64                     | 0,08  | 2,08   | 11,20                       | 0,05          | 0,03 | 0,03 | 0,16  | 8,00  | 6,40    | 112,77  | 18,40  | 11,20  | 0,48  | 33,59                     |  |  |  |  |  |  |
|                           | Копченая куриная<br>фаршированная<br>сыром         | 100,00                  | 17,38                    | 19,77 | 14,87  | 308,03                      | 0,03          | 0,03 | 0,02 | 0,40  | 0,13  | 1493,74 | 44,42   | 101,93 | 11,92  | 0,70  | 70,66                     |  |  |  |  |  |  |
| 520.04                    | Пюре<br>картофельное                               | 180,00                  | 3,89                     | 6,68  | 26,56  | 186,00                      | 0,11          | 0,19 | 0,16 | 2,04  | 31,31 | 1450,85 | 919,96  | 61,88  | 40,20  | 1,52  | 117,98                    |  |  |  |  |  |  |
| 686.04                    | Чай с лимоном                                      | 200/7                   | 0,26                     | 0,06  | 15,22  | 59,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,09  | 2,90  | 1,32    | 36,66   | 8,05   | 5,24   | 0,90  | 9,78                      |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Хлеб ржаной  | 16,30                   | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13  | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50  | 16,96                     |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого завтрак:                                     |                         | 23,22                    | 26,82 | 64,22  | 593,22                      | 0,19          | 0,27 | 0,22 | 2,82  | 42,34 | 3022,22 | 1138,61 | 193,94 | 72,56  | 4,10  | 248,98                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
| 71.04                     | Винегрет<br>овощной                                | 80,00                   | 1,16                     | 8,10  | 6,26   | 103,20                      | 0,75          | 0,05 | 0,02 | 0,42  | 7,76  | 55,26   | 197,46  | 19,20  | 15,14  | 0,62  | 35,06                     |  |  |  |  |  |  |
|                           | Суп<br>картофельный с<br>вермишелью и<br>цыпленком | 250/10                  | 4,91                     | 3,11  | 20,67  | 132,93                      | 0,93          | 0,12 | 0,06 | 1,24  | 16,37 | 985,22  | 472,66  | 26,95  | 24,42  | 1,05  | 65,41                     |  |  |  |  |  |  |
| 443.04                    | Плов   | 100/180                 | 31,84                    | 25,16 | 49,25  | 556,70                      | 1,48          | 0,15 | 0,30 | 7,58  | 4,45  | 1591,12 | 645,49  | 44,57  | 82,31  | 2,74  | 362,43                    |  |  |  |  |  |  |
| 701.04                    | Напиток<br>фруктовый*                              | 200                     | 0,10                     | 0,10  | 26,40  | 102,00                      | 0,01          | 0,01 | 0,00 | 0,07  | 4,12  | 6,74    | 70,22   | 4,48   | 2,25   | 0,62  | 2,75                      |  |  |  |  |  |  |
| *                         | Хлеб ржаной  | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38  | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28   | 15,04  | 1,24  | 48,00                     |  |  |  |  |  |  |
|                           |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
|                           |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
|                           |  |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |       |       |         |         |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |
|                           | Итого обед:  |                         | 40,15                    | 36,93 | 113,71 | 952,83                      | 3,23          | 0,55 | 0,49 | 9,69  | 32,69 | 2768,26 | 1461,03 | 104,48 | 139,16 | 6,27  | 513,65                    |  |  |  |  |  |  |
|                           | ИТОГО:   |                         | 63,37                    | 63,76 | 177,93 | 1546,05                     | 3,43          | 0,83 | 0,71 | 12,51 | 75,03 | 5790,48 | 2599,64 | 298,42 | 211,72 | 10,38 | 762,63                    |  |  |  |  |  |  |

| №<br>Рецепт<br>туры | Наименование<br>блюда   | Выход<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества,<br>гр. |       |        | Энергет.<br>ценн.,<br>ккал. | Витамины, мг. |      |      |      |       |         |         |        |        |       |        | Минеральные вещества, мг. |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|---------------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                     |   |                         | Белки                    | Жиры  | Углев. |                             | A             | B1   | B2   | PP   | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | Fe    | P      |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>      |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
|                     | Запеканка<br>творожная с<br>молоком                           | 200/30                  | 27,28                    | 25,60 | 61,61  | 651,39                      | 47,85         | 0,13 | 0,65 | 0,87 | 1,29  | 1130,44 | 389,06  | 398,73 | 57,64  | 1,45  | 464,74 |                           |  |  |  |  |  |  |
| 297.94              | стученным   | 1 шт.                   | 5,10                     | 4,60  | 0,30   | 63,00                       | 100,00        | 0,02 | 0,18 | 0,10 | 0,00  | 54,00   | 56,00   | 22,00  | 5,00   | 1,00  | 7,70   |                           |  |  |  |  |  |  |
| 337.04              | Дйпо вареное  | 200                     | 0,20                     | 0,05  | 15,01  | 57,00                       | 0,00          | 0,00 | 0,01 | 0,08 | 0,10  | 0,55    | 25,25   | 5,25   | 4,40   | 0,86  | 8,24   |                           |  |  |  |  |  |  |
| 685.04              | Чай сахаром   | 16,3                    | 1,05                     | 0,23  | 5,49   | 29,00                       | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 0,00  | 69,92   | 24,80   | 3,68   | 4,00   | 0,50  | 16,96  |                           |  |  |  |  |  |  |
| *                   | Хлеб ржаной   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого завтрак:  |                         | 33,63                    | 30,48 | 82,41  | 800,39                      | 147,85        | 0,17 | 0,85 | 1,18 | 1,39  | 1254,91 | 495,11  | 429,66 | 71,04  | 3,81  | 497,64 |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>         |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| 32.11               | Салат из свеклы<br>с куратой                                  | 80,00                   | 1,21                     | 7,98  | 14,26  | 133,27                      | 0,01          | 0,01 | 0,04 | 0,35 | 6,06  | 628,35  | 298,92  | 39,31  | 28,91  | 1,32  | 38,46  |                           |  |  |  |  |  |  |
|                     | Рассольник<br>ленинградский с<br>мясом тушеным<br>со сметаной | 10/255                  | 4,50                     | 7,50  | 17,16  | 158,67                      | 0,97          | 0,10 | 0,09 | 1,67 | 16,53 | 1002,28 | 519,37  | 33,69  | 30,12  | 1,14  | 88,45  |                           |  |  |  |  |  |  |
| 132.04              | Жаркое по-<br>домашнему                                       | 100/180                 | 19,12                    | 23,15 | 25,14  | 363,87                      | 0,09          | 0,18 | 0,11 | 1,93 | 31,41 | 1628,17 | 508,26  | 35,25  | 37,40  | 1,60  | 97,06  |                           |  |  |  |  |  |  |
| 436.04              | Компот из<br>свежих фруктов                                   | 200                     | 0,18                     | 0,15  | 28,27  | 111,00                      | 0,00          | 0,01 | 0,01 | 0,07 | 3,97  | 8,34    | 88,92   | 8,58   | 4,95   | 1,09  | 6,45   |                           |  |  |  |  |  |  |
| 633.04              | Хлеб ржаной   | 32,5                    | 2,14                     | 0,46  | 11,14  | 58,00                       | 0,06          | 0,22 | 0,10 | 0,38 | 0,00  | 129,92  | 75,20   | 9,28   | 15,04  | 1,24  | 48,00  |                           |  |  |  |  |  |  |
| *                   |   |                         |                          |       |        |                             |               |      |      |      |       |         |         |        |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого обед:   |                         | 27,15                    | 39,25 | 95,97  | 824,81                      | 1,14          | 0,52 | 0,34 | 4,40 | 57,98 | 3397,06 | 1490,66 | 126,12 | 116,43 | 6,39  | 278,43 |                           |  |  |  |  |  |  |
|                     | Итого:  |                         | 60,78                    | 69,73 | 178,38 | 1625,20                     | 148,99        | 0,69 | 1,19 | 5,58 | 59,37 | 4651,97 | 1985,77 | 555,78 | 187,47 | 10,20 | 776,07 |                           |  |  |  |  |  |  |

Руководитель МУП "Мелкий опт": Литвиненко К.И.

Калькулятор: Марченкова Ю.И.

Для документов



*Слава*