УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Крючковская

средняя общеобразовательная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_Ю.В.Митрофанова

«24» августа 2024 г.

**Меню лечебного-диетического питания**

**МБОУ «Крючковская СОШ» Беляевского района Оренбургской области**

**на 2024-2025 уч. год**

# (детей с сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | ХЕ |
| г | г | г | г | Ккал |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,0 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная  кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 3,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **485** | **11,5** | **13,8** | **51** | **374,3** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок томатный | 200 | 2 | 0 | 5,8 | 31,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2** | **0** | **5,8** | **31,2** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-3с | Рассольник  Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 1,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 | 0,6 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **26,9** | **28,6** | **52,4** | **575,4** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| 54-27хн | Напиток из шиповника  с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **20,2** | **5,9** | **28,8** | **250,3** | **2,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-26г | Капуста тушеная с ламинарией | 150 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 | 0,6 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-25гн | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **520** | **18** | **21,9** | **28,4** | **382,8** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2505** | **86,3** | **77,2** | **187,5** | **1792,8** | **15,6** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (порциями) |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-33гн | Чай с клюквой и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **18,5** | **26,5** | **43,9** | **487,5** | **3,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и  яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со  сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-15г | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 0,5 |
| 54-29хн | Компот из смеси  свежих ягод с сиропом стевии (брусника,  малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 1,1 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **27,4** | **27,7** | **50,1** | **559,2** | **4,2** |
| 1 в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная» | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т | Суфле из моркови с творогом | 50 | 3,8 | 2,3 | 7,8 | 67,1 | 0,7 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **11,2** | **7,4** | **24,1** | **207,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 | 0,5 |
| 54-24г | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-29гн | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **545** | **20,1** | **28,7** | **28,6** | **452,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **22,4** | **168,6** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2675** | **85,5** | **95,6** | **189,7** | **1959,8** | **15,8** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 2,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-32гн | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **10,3** | **12** | **51,5** | **354,4** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 0,4 |
| 54-5с | Суп из овощей с  фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 7,6 | 17,4 | 181,1 | 1,5 |
| 54-25г | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **28,6** | **35,6** | **52,5** | **644,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 | 1,1 |
| 54-30гн | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **24,9** | **22,6** | **27,1** | **410,9** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2395** | **78,7** | **82,4** | **201** | **1858,2** | **16,8** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,0 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 2,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **27,3** | **19,9** | **50,4** | **488,6** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 | 0,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 1,1 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 0,8 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **705** | **26,1** | **23,5** | **53,2** | **529,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,4** | **23,4** | **170,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 | 1,4 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** | **22,2** | **19,2** | **27,6** | **371,7** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2495** | **91,6** | **75,2** | **195,9** | **1825,8** | **16,3** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 3,2 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-29гн | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **8,8** | **9,7** | **50,7** | **326** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-22с | Суп картофельный с ламинарией и яйцом | 250 | 1,9 | 7,8 | 11,9 | 125,4 | 1,0 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 | 0,5 |
| 54-29хн | Компот из смеси  свежих ягод с сиропом стевии (брусника,  малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **795** | **31** | **40,7** | **51,9** | **697,6** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 | 0,9 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **8,1** | **5,3** | **22,3** | **169,1** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-11з | Салат из моркови и  яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 | 1,5 |
| 54-28гн | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **480** | **22** | **15,7** | **25,3** | **331,7** | **2,1** |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з» | | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2535** | **78,2** | **76,7** | **192** | **1772,2** | **16,0** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 | 1,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **25,8** | **26,6** | **48,4** | **537,4** | **4,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной  капусты с морковью1 | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,7 | 108,7 | 0,6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со  сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **26,9** | **37,2** | **51,8** | **649,1** | **4,3** |
| 1в период с 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **25,4** | **10,7** | **26** | **302,4** | **2,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-25г | Овощное рагу с  баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-20м | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 | 0,0 |
| 54-30гн | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **22,3** | **21** | **25,7** | **380,1** | **2,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **108** | **100,7** | **198,7** | **2133,4** | **16,6** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 | 1,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **34,5** | **19,8** | **46,6** | **501,3** | **3,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 250 | 9,2 | 6,8 | 12 | 146 | 1,0 |
| 54-15г | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 30 | 0,9 | 4,9 | 2 | 55,8 | 0,2 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **30,4** | **29,7** | **49,5** | **587,1** | **4,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,5** | **22,8** | **169,5** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 0,3 |
| 54-24г | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-21м | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,5 | 0,7 | 92,9 | 0,1 |
| 54-32гн | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **475** | **24,8** | **11,3** | **28,4** | **313,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **105,3** | **73,3** | **195,8** | **1861,4** | **16,3** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,0 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная  кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 3,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 | 1,0 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **565** | **12,3** | **14** | **57,9** | **406,5** | **4,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок томатный | 200 | 2 | 0 | 5,8 | 31,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2** | **0** | **5,8** | **31,2** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-3с | Рассольник  Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 1,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 | 0,6 |
| 54-29хн | Компот из смеси  свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **27,2** | **28,7** | **53,2** | **580,6** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т | Суфле из моркови с творогом | 100 | 7,7 | 4,6 | 15,6 | 134,1 | 1,3 |
| 54-27хн | Напиток из шиповника  с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **8,3** | **4,8** | **28** | **188,6** | **2,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-19г – для детей с  целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 | 0,7 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-25гн | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **520** | **18,4** | **39,8** | **28,9** | **548,4** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2585** | **75,9** | **94,3** | **194,9** | **1934,1** | **16,2** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 | 0,3 |
| 54-33гн | Чай с клюквой и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **18,5** | **26,5** | **43,9** | **487,5** | **3,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и  яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со  сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-26г | Капуста тушеная с ламинарией | 150 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 | 0,6 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате  с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 0,5 |
| 54-30хн | Компот из вишни с сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 23,1 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 1,1 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **25,9** | **31,8** | **51** | **593** | **4,3** |
| 1в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная» | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 60 | 9,2 | 4,3 | 6,1 | 100,2 | 0,5 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **16,6** | **9,4** | **22,4** | **240,9** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 | 0,5 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м | Бефстроганов из  отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-29гн | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **530** | **20,9** | **24,7** | **37,3** | **455,2** | **3,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **22,4** | **168,6** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2670** | **90,2** | **97,7** | **197,6** | **2029,2** | **16,5** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 2,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-32гн | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **10,3** | **12** | **51,5** | **354,4** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 0,4 |
| 54-5с | Суп из овощей с | 250 | 10,8 | 7,6 | 17,4 | 181,1 | 1,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фрикадельками мясными |  |  |  |  |  |  |
| 54-25г | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **28,6** | **35,6** | **52,5** | **644,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-10м | Капуста тушеная с  мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 | 1,1 |
| 54-30гн | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **24,9** | **22,6** | **27,1** | **410,9** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2395** | **77,5** | **82,4** | **196** | **1833,4** | **16,3** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,0 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 2,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **27,3** | **19,9** | **50,4** | **488,6** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 | 0,7 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-30з | Свекла тушеная в  сметане с ламинарией | 150 | 2,2 | 9,7 | 10,7 | 139,1 | 0,9 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 0,8 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **705** | **25,4** | **25,7** | **50,3** | **535,1** | **4,2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | 1,0 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,4** | **23,4** | **170,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 | 1,4 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** | **22,2** | **19,2** | **27,6** | **371,7** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2495** | **90,9** | **77,2** | **198,2** | **1850,6** | **16,5** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 3,2 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-29гн | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **8,8** | **9,7** | **50,7** | **326** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 0,6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в  сметанном соусе (горбуша) | 100 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 | 0,5 |
| 54-29хн | Компот из смеси  свежих ягод с сиропом стевии (брусника,  малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **810** | **35,9** | **40,1** | **52,1** | **713,1** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **8,1** | **5,3** | **22,3** | **169,1** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и  яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 | 1,5 |
| 54-28гн | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **480** | **22** | **15,7** | **25,3** | **331,7** | **2,1** |
| 1в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная» | | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** | **1,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ужин** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **2550** | **84,9** | **76,3** | **196,8** | **1815,1** | **16,4** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 | 1,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **25,8** | **26,6** | **48,4** | **537,4** | **4,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной  капусты с морковью1 | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,7 | 108,7 | 0,6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со  сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **26,9** | **37,2** | **51,8** | **649,1** | **4,3** |
| 1 в период с 1 марта заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з» | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 22,9 | 10,8 | 15,4 | 250,4 | 1,3 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **28,7** | **15,8** | **25** | **357** | **2,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-25г | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-20м | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 | 0,0 |
| 54-30гн | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **22,3** | **21** | **25,7** | **380,1** | **2,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2610** | **110,1** | **105,8** | **192,7** | **2163,2** | **16,1** |
|  | **Воскресенье, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 | 1,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн | Чай с молоком и | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сиропом стевии |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **34,5** | **19,8** | **46,6** | **501,3** | **3,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке  (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 250 | 9,2 | 6,8 | 12 | 146 | 1,0 |
| 54-15г | Капуста цветная  отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 30 | 0,9 | 4,9 | 2 | 55,8 | 0,2 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **30,4** | **29,7** | **49,5** | **587,1** | **4,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,5** | **22,8** | **169,5** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 0,3 |
| 54-24г | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-21м | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,5 | 0,7 | 92,9 | 0,1 |
| 54-32гн | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **475** | **24,8** | **11,3** | **28,4** | **313,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **104,7** | **73,3** | **191** | **1839,8** | **15,9** |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,0 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 3,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **485** | **11,5** | **13,8** | **51** | **374,3** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок томатный | 200 | 2 | 0 | 5,8 | 31,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2** | **0** | **5,8** | **31,2** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-3с | Рассольник  Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 1,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 | 0,6 |
| 54-29хн | Компот из смеси  свежих ягод с сиропом стевии (брусника,  малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **27,2** | **28,7** | **53,2** | **580,6** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| 54-27хн | Напиток из шиповника с сиропом шиповника  на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **20,2** | **5,9** | **28,8** | **250,3** | **2,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-26г | Капуста тушеная с  ламинарией | 150 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 | 0,6 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-25гн | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **520** | **18** | **21,9** | **28,4** | **382,8** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2505** | **86,6** | **77,3** | **188,3** | **1798** | **15,7** |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-33гн | Чай с клюквой и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **18,5** | **26,5** | **43,9** | **487,5** | **3,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и  яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со  сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-19г | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 | 0,7 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 0,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с овощами (минтай) |  |  |  |  |  |  |
| 54-30хн | Компот из вишни с сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 23,1 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 1,1 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **26,3** | **49,7** | **51,5** | **758,6** | **4,3** |
| 1в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная» | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т | Суфле из моркови с творогом | 50 | 3,8 | 2,3 | 7,8 | 67,1 | 0,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **11,2** | **7,4** | **24,1** | **207,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 80 | 2,3 | 5,4 | 2,3 | 66,7 | 0,2 |
| 54-30з | Свекла тушеная в  сметане с ламинарией | 150 | 2,2 | 9,7 | 10,7 | 139,1 | 0,9 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-29гн | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **545** | **20,8** | **30,9** | **22,7** | **452** | **1,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **22,4** | **168,6** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2675** | **85,7** | **119,8** | **190** | **2180,1** | **15,8** |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 2,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-32гн | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **10,3** | **12** | **51,5** | **354,4** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 0,4 |
| 54-5с | Суп из овощей с  фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 7,6 | 17,4 | 181,1 | 1,5 |
| 54-25г | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **28,6** | **35,6** | **52,5** | **644,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 | 1,1 |
| 54-30гн | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **24,9** | **22,6** | **27,1** | **410,9** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2395** | **76,9** | **82,2** | **196,4** | **1830,8** | **16,4** |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,0 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 2,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **27,3** | **19,9** | **50,4** | **488,6** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 | 0,7 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 1,1 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 0,8 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **705** | **26,1** | **23,5** | **53,2** | **529,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,4** | **23,4** | **170,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 | 1,4 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** | **22,2** | **19,2** | **27,6** | **371,7** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ужин** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **2495** | **91,6** | **75,2** | **195,9** | **1825,8** | **16,3** |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 3,2 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-29гн | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **8,8** | **9,7** | **50,7** | **326** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-22с | Суп картофельный с ламинарией и яйцом | 250 | 1,9 | 7,8 | 11,9 | 125,4 | 1,0 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 | 0,5 |
| 54-29хн | Компот из смеси  свежих ягод с сиропом стевии (брусника,  малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **795** | **31** | **40,7** | **51,9** | **697,6** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 | 0,9 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **8,1** | **5,3** | **22,3** | **169,1** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и  яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 | 1,5 |
| 54-28гн | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **480** | **22** | **15,7** | **25,3** | **331,7** | **2,1** |
| 1в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная» | | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2535** | **80** | **76,9** | **196,6** | **1799,6** | **16,4** |
|  | **Суббота, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-25гн | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 | 1,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **25,7** | **26,5** | **48,2** | **535,6** | **4,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Сок томатный | 200 | 2 | 0 | 5,8 | 31,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2** | **0** | **5,8** | **31,2** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной  капусты с морковью1 | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,7 | 108,7 | 0,6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со  сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **26,9** | **37,2** | **51,8** | **649,1** | **4,3** |
| 1в период с 1 марта заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з» | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **25,4** | **10,7** | **26** | **302,4** | **2,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-25г | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-20м | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 | 0,0 |
| 54-30гн | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **22,3** | **21** | **25,7** | **380,1** | **2,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **107,7** | **100,4** | **179,1** | **2051,4** | **14,9** |
|  | **Воскресенье, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 | 1,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **34,5** | **19,8** | **46,6** | **501,3** | **3,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 250 | 9,2 | 6,8 | 12 | 146 | 1,0 |
| 54-15г | Капуста цветная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | отварная |  |  |  |  |  |  |
| 54-7м | Шницель из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 30 | 0,9 | 4,9 | 2 | 55,8 | 0,2 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **30,4** | **29,7** | **49,5** | **587,1** | **4,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 1,0 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,5** | **22,8** | **169,5** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 0,3 |
| 54-24г | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-21м | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,5 | 0,7 | 92,9 | 0,1 |
| 54-32гн | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **475** | **24,8** | **11,3** | **28,4** | **313,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **105,3** | **73,3** | **195,8** | **1861,4** | **16,3** |
| Средние показатели за Завтрак | | 535,95 | 19,56 | 18,33 | 49,25 | 439,95 | 4,1 |
| Средние показатели за Второй завтрак | | 200 | 1,28 | 0,08 | 19,5 | 83,77 | 1,6 |
| Средние показатели за Обед | | 779,29 | 28,29 | 33,19 | 51,69 | 618,61 | 4,3 |
| Средние показатели за Полдник | | 302,86 | 11,98 | 6,74 | 23,98 | 204,51 | 2,0 |
| Средние показатели за Ужин | | 503,57 | 22,13 | 20,82 | 27,46 | 385,63 | 2,3 |
| Средние показатели за Второй ужин | | 217,14 | 7,31 | 6,23 | 21,94 | 173,06 | 1,8 |
| Средние показатели за период | | 2538,8 | 90,6 | 85,4 | 193,8 | 1905,5 | 16,2 |
| Примечание:  № рецептуры\* - номера рецептур из перечня блюд; Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;  Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей. | | | | | | | |

**Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Фактические значения по меню | Рекомендуемые значения на сутки | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
| Энергетическая ценность, ккал | 1905,5 | 2585 | 73,7 |
| Витамин С, мг | 200,2 | 60 | 333,7 |
| Витамин В1, мг | 1,2 | 1,2 | 100 |
| Витамин В2, мг | 1,9 | 1,4 | 135,7 |
| Витамин А, мкг рэ | 941 | 700 | 134,4 |
| Кальций, мг | 1324,3 | 1100 | 120,4 |
| Фосфор, мг | 1485,4 | 1100 | 135 |
| Магний, мг | 370,4 | 250 | 148,2 |
| Железо, мг | 18,5 | 12 | 154,2 |
| Калий, мг | 1485 | 1100 | 135 |
| Йод, мкг | 289,8 | 100 | 289,8 |
| Селен, мкг | 80,3 | 30 | 267,7 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой  продукции | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за  цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржаной | - | 30 | 15 | 30 | - | 45 | 30 | - | 30 | 15 | 30 | - | 45 | 30 | - | 30 | 15 | 30 | - | 45 | 30 | 450 | 21 |
| Сухари панировочные | - | - | - | 4 | - | - | 5 | - | - | - | 4 | - | - | 5 | - | - | - | 4 | - | - | 5 | 28 | 1 |
| Крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | - | - | 171 | 8 |
| Крупа манная | - | - | - | 15 | - | - | 10 | - | - | - | 15 | - | - | 10 | - | - | - | 15 | - | - | 10 | 74 | 4 |
| Крупа овсяная | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | 150 | 7 |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | 150 | 7 |
| Горошек зеленый  консерв. | - | 93 | - | - | - | 93 | - | - | 93 | - | - | - | 93 | - | - | 93 | - | - | - | 93 | - | 558 | 27 |
| Морковь(01.09- 31.12) | - | - | - | 118 | - | - | - | - | - | - | 118 | - | - | - | - | - | - | 118 | - | - | - | 353 | 17 |
| Морковь(01.01- 31.08) | - | - | - | 128 | - | - | - | - | - | - | 128 | - | - | - | - | - | - | 128 | - | - | - | 383 | 18 |
| Банан | - | 120 | - | - | - | 120 | - | - | 120 | - | - | - | 120 | - | - | 120 | - | - | - | 120 | - | 720 | 34 |
| Груша | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 23 | 1 |
| Лимон | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 23 | 1 |
| Мандарин | 70 | - | - | 140 | - | - | 140 | - | - | - | 140 | - | - | 140 | 70 | - | - | 140 | - | - | 140 | 980 | 47 |
| Яблоко | - | - | 100 | - | 100 | - | - | - | - | 100 | - | 100 | - | - | - | - | 100 | - | 100 | - | - | 600 | 29 |
| Брусника | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 39 | 2 |
| Клюква | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 39 | 2 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | 39 | 2 |
| Апельсин | - | - | - | - | - | 15 | - | 150 | - | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | 179 | 9 |
| Молоко | 100 | 58 | 100 | 73 | 106 | 54 | 50 | 100 | 58 | 100 | 73 | 106 | 54 | 50 | 100 | 58 | 100 | 73 | 106 | 54 | 50 | 1621 | 77 |
| Творог | - | - | - | 56 | - | - | 140 | - | - | - | 56 | - | - | 140 | - | - | - | 56 | - | - | 140 | 587 | 28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сыр | 16 | - | - | 31 | - | 35 | - | 16 | - | - | 31 | - | 35 | - | 16 | - | - | 31 | - | 35 | - | 244 | 12 |
| Сметана | - | - | - | 4 | - | - | 5 | - | - | - | 4 | - | - | 5 | - | - | - | 4 | - | - | 5 | 28 | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 22 | 10 | 8 | 10 | 11 | 15 | 10 | 22 | 10 | 8 | 10 | 11 | 15 | 10 | 22 | 10 | 8 | 10 | 11 | 15 | 255 | 12 |
| Яйцо куриное | - | 102 | - | 7 | - | 94 | 4 | - | 102 | - | 7 | - | 94 | 4 | - | 102 | - | 7 | - | 94 | 4 | 620 | 30 |
| Сахар-песок | 3 | - | 3 | 6 | 3 | - | 10 | 3 | - | 3 | 6 | 3 | - | 10 | 3 | - | 3 | 6 | 3 | - | 10 | 74 | 4 |
| Сироп на стевии | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 95 | 5 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 21 | 1 |
| Соль йодированная | 1,0 | 0,5 | 1,0 | 0,4 | 1,0 | 0,4 | 0,4 | 1,0 | 0,5 | 1,0 | 0,4 | 1,0 | 0,4 | 0,4 | 1,0 | 0,5 | 1,0 | 0,4 | 1,0 | 0,4 | 0,4 | 14 | 0,7 |
| Ванилин | - | - | - | - | - | - | 0,0  1 | - | - | - | - | - | - | 0,0  1 | - | - | - | - | - | - | 0,0  1 | 0 | 0 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой  продукции | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за  цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Напиток тыквенный | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | - | 1000 | 47,6 |
| Сок абрикосовый | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 800 | 38,1 |
| Сок морковный | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 800 | 38,1 |
| Сок томатный | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | - | 800 | 38,1 |
| Сок яблочный | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | - | - | - | 800 | 38,1 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржаной | - | 40 | - | - | 15 | - | 30 | - | 40 | - | - | 30 | - | 30 | - | 40 | - | - | 15 | - | 30 | 270 | 13 |
| Хлеб пшеничный | - | - | 14 | 9 | - | - | 14 | - | - | 14 | 9 | - | - | 14 | - | - | 14 | 9 | - | - | 14 | 114 | 5 |
| Сухари панировочные | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | 75 | 4 |
| Мука пшеничная  в/с | 2 | - | - | 1 | 6 | 9 | 2 | 2 | - | - | - | 8 | 9 | 2 | 2 | - | - | 1 | 6 | 9 | 2 | 57 | 3 |
| Крупа рисовая | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 15 | 1 |
| Горох | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | - | 16 | - | - | - | 48 | 2 |
| Картофель (01.09-  31.10) | 273 | 27 | 233 | 133 | 260 | 209 | 94 | 273 | 27 | 233 | 68 | 171 | 209 | 94 | 273 | 27 | 233 | 133 | 260 | 209 | 94 | 3535 | 168 |
| Картофель (31.10-  31.12) | 292 | 29 | 249 | 142 | 277 | 223 | 100 | 292 | 29 | 249 | 73 | 183 | 223 | 100 | 292 | 29 | 249 | 142 | 277 | 223 | 100 | 3768 | 179 |
| Картофель (31.12-  28.02) | 312 | 31 | 266 | 152 | 296 | 238 | 107 | 312 | 31 | 266 | 78 | 195 | 238 | 107 | 312 | 31 | 266 | 152 | 296 | 238 | 107 | 4028 | 192 |
| Картофель (29.02-  01.09) | 338 | 34 | 288 | 165 | 321 | 258 | 116 | 338 | 34 | 288 | 84 | 212 | 258 | 116 | 338 | 34 | 288 | 165 | 321 | 258 | 116 | 4366 | 208 |
| Зелень сушеная | - | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 | - | - | 0 | 0 |
| Томатная паста | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 0 |
| Огурец соленый | 19 | - | 30 | - | - | - | - | 19 | - | 30 | - | - | - | - | 19 | - | 30 | - | - | - | - | 146 | 7 |
| Томатное пюре | - | 17 | 3 | - | - | 8 | - | - | 17 | 3 | - | 2 | 8 | - | - | 17 | 3 | - | - | 8 | - | 81 | 4 |
| Баклажан | - | - | 128 | - | - | - | - | - | - | 128 | - | - | - | - | - | - | 128 | - | - | - | - | 383 | 18 |
| Капуста  белокочанная | - | 25 | - | 163 | - | 109 | - | - | 185 | - | 125 | 88 | 109 | - | - | 218 | - | 163 | - | 109 | - | 1292 | 62 |
| Томат | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | 123 | 6 |
| Свекла (01.09-  31.12) | - | 50 | 15 | - | - | 50 | - | - | 50 | 15 | 113 | - | 50 | - | - | 50 | 15 | - | - | 50 | - | 458 | 22 |
| Свекла (01.01-  31.08) | - | 54 | 16 | - | - | 54 | - | - | 54 | 16 | 122 | - | 54 | - | - | 54 | 16 | - | - | 54 | - | 498 | 24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Репа | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | 60 | 3 |
| Петрушка (корень) | - | 6 | 3 | 3 | - | 2 | - | - | 6 | 3 | 3 | 1 | 2 | - | - | 6 | 3 | 3 | - | 2 | - | 41 | 2 |
| Петрушка (зелень) | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | 23 | 1 |
| Перец сладкий | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 542 | 26 |
| Огурец | - | - | - | - | - | - | 90 | - | - | - | - | - | - | 90 | - | - | - | - | - | - | 90 | 271 | 13 |
| Морковь (01.09-  31.12) | 13 | 108 | 23 | 50 | 6 | 35 | 8 | 13 | 113 | 23 | 20 | 13 | 35 | 8 | 13 | 120 | 23 | 50 | 6 | 35 | 8 | 719 | 34 |
| Морковь (01.01-  31.08) | 14 | 117 | 25 | 54 | 7 | 38 | 9 | 14 | 123 | 25 | 22 | 14 | 38 | 9 | 14 | 131 | 25 | 54 | 7 | 38 | 9 | 782 | 37 |
| Лук репчатый | 13 | 30 | 52 | 35 | 6 | 15 | 8 | 13 | 36 | 52 | 58 | 13 | 15 | 8 | 13 | 40 | 52 | 35 | 6 | 15 | 8 | 521 | 25 |
| Капуста цветная | - | 203 | - | - | - | - | 203 | - | - | - | - | - | - | 203 | - | - | - | - | - | - | 203 | 810 | 39 |
| Вишня | - | - | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | 85 | 4 |
| Яблоко | 45 | 27 | - | 45 | - | - | 45 | - | 27 | - | 45 | - | - | 45 | - | 27 | - | 45 | - | - | 45 | 398 | 19 |
| Смородина черная | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 128 | 6 |
| Облепиха | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | 128 | 6 |
| Малина | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 128 | 6 |
| Брусника | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 128 | 6 |
| Говядина 1 категории | - | - | 105 | - | - | 91 | 73 | - | - | 105 | - | - | 91 | 73 | - | - | 105 | - | - | 91 | 73 | 808 | 39 |
| Печень говяжья | 97 | - | - | - | - | - | - | 97 | - | - | - | - | - | - | 97 | - | - | - | - | - | - | 292 | 14 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | 190 | 9 |
| Ламинария  листовая | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 6 | 0 |
| Минтай (филе) | - | 98 | - | - | - | - | - | - | 98 | - | - | - | - | - | - | 98 | - | - | - | - | - | 295 | 14 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 117 | - | 42 | - | - | - | - | 117 | - | 42 | - | - | - | - | 117 | - | 42 | 478 | 23 |
| Молоко | 24 | - | 17 | 13 | 24 | 45 | 36 | 24 | - | 17 | 13 | 24 | 45 | 36 | 24 | - | 17 | 13 | 24 | 45 | 36 | 478 | 23 |
| Сыр | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | 21 | 1 |
| Сметана | 46 | 13 | - | 23 | 64 | 38 | 30 | 46 | 13 | - | 23 | 71 | 38 | 30 | 46 | 13 | - | 23 | 64 | 38 | 30 | 644 | 31 |
| Масло сливочное | 8 | - | 15 | 1 | 13 | 1 | 13 | 8 | - | 15 | - | 13 | 1 | 13 | 8 | - | 15 | 1 | 13 | 1 | 13 | 155 | 7 |
| Масло подсолнечное | 13 | 25 | 11 | 18 | 16 | 18 | 5 | 13 | 30 | 11 | 22 | 14 | 18 | 5 | 13 | 51 | 11 | 18 | 16 | 18 | 5 | 348 | 17 |
| Яйцо куриное | - | - | 2 | - | 3 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 3 | - | - | 14 | 1 |
| Сахар-песок | - | 5 | - | 2 | - | 7 | - | - | 5 | - | 2 | - | 7 | - | - | 5 | - | 2 | - | 7 | - | 42 | 2 |
| Сироп на стевии | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 105 | 5 |
| Соль йодированная | 1,9 | 1,4 | 1,5 | 1,3 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,9 | 1,5 | 1,5 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 1,9 | 1,4 | 1,5 | 1,3 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 29,8 | 1,4 |
| Лавровый лист | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 7 | 5 | 9 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 |  |  |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2  5 | - | 0,3  3 | - | 0,3  8 | 0,2 | - | 0,4  5 | - | 0,3  3 | - | 0,3  8 | 0,2 | - | 0,4  5 | - | 0,3  3 | - | 0,3  8 | 0,2 | 4,1 | 0,2 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма  за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Сухари панировочные | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 | 2 | - | - | - | 6 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 16 | 1 |
| Мука пшеничная в/с | 7 | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | 7 | - | 27 | 1 |
| Крупа манная | 7 | 2 | - | - | - | 7 | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 7 | 2 | - | - | - | 7 | - | 38 | 2 |
| Морковь(01.09- 31.12) | - | 40 | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | 159 | 8 |
| Морковь(01.01- 31.08) | - | 43 | - | - | - | - | - | 87 | - | - | - | - | - | - | - | 43 | - | - | - | - | - | 173 | 8 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | 420 | 20 |
| Груша | - | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 360 | 17 |
| Мандарин | - | 70 | - | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | - | - | 210 | 10 |
| Яблоко | - | - | - | - | - | - | 120 | - | 16 | - | - | - | 39 | 120 | - | - | - | - | - | - | 120 | 415 | 20 |
| Шиповник (сухой) | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 64 | 3 |
| Молоко | - | 7 | - | - | - | 200 | - | 14 | - | - | - | - | 200 | - | - | 7 | - | - | - | 200 | - | 627 | 30 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 1200 | 57 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57 |
| Снежок | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 600 | 29 |
| Творог | 90 | 11 | - | - | - | 90 | - | 23 | 41 | - | - | - | 102 | - | 90 | 11 | - | - | - | 90 | - | 548 | 26 |
| Сметана | 3 | 2 | - | - | - | 3 | - | 4 | 2 | - | - | - | 6 | - | 3 | 2 | - | - | - | 3 | - | 29 | 1 |
| Масло сливочное | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | 3 | 2 | - | - | - | 6 | - | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | 19 | 1 |
| Яйцо куриное | 4 | 5 | - | - | - | 4 | - | 10 | 7 | - | - | - | 17 | - | 4 | 5 | - | - | - | 4 | - | 58 | 3 |
| Сахар-песок | 5 | 3 | - | - | - | 5 | - | 5 | 2 | - | - | - | 6 | - | 5 | 3 | - | - | - | 5 | - | 41 | 2 |
| Сироп шиповник на сорбите | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 15 | 1 |
| Соль йодированная | 0,2 | 0,1 | - | - | - | 0,2 | - | 0,3 | 0,1 | - | - | - | 0,3 | - | 0,2 | 0,1 | - | - | - | 0,2 | - | 1,8 | 0,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ванилин | 0,0  1 | - | - | - | - | 0,0  1 | - | - | 0,0  1 | - | - | - | 0,0  2 | - | 0,0  1 | - | - | - | - | 0,0  1 | - | 0,1 | 0 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма  за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржаной | 15 | 15 | 25 | 20 | - | 15 | 25 | 15 | - | 25 | 20 | - | 15 | 25 | 15 | 15 | 25 | 20 | - | 15 | 25 | 330 | 16 |
| Хлеб пшеничный | 14 | - | - | - | - | - | - | 14 | - | - | - | - | - | - | 14 | - | - | - | - | - | - | 43 | 2 |
| Сухари панировочные | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 25 | 1 |
| Мука пшеничная в/с | - | 2 | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 9 | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 2 | - | 1 | - | 1 | 24 | 1 |
| Картофель(01.09- 31.10) | - | 65 | - | 141 | 124 | 73 | 65 | - | 182 | - | 141 | 124 | 73 | 65 | - | - | - | 141 | 124 | 73 | 65 | 1458 | 69 |
| Картофель(31.10- 31.12) | - | 70 | - | 151 | 132 | 78 | 70 | - | 194 | - | 151 | 132 | 78 | 70 | - | - | - | 151 | 132 | 78 | 70 | 1554 | 74 |
| Картофель(31.12- 28.02) | - | 74 | - | 161 | 141 | 84 | 74 | - | 207 | - | 161 | 141 | 84 | 74 | - | - | - | 161 | 141 | 84 | 74 | 1662 | 79 |
| Картофель(29.02- 01.09) | - | 81 | - | 174 | 153 | 91 | 81 | - | 224 | - | 174 | 153 | 91 | 81 | - | - | - | 174 | 153 | 91 | 81 | 1801 | 86 |
| Томатная паста | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 7 | 0 |
| Томат | - | - | 90 | - | - | 128 | - | 10 | - | 90 | - | - | 128 | - | - | 23 | 90 | - | - | 128 | - | 688 | 33 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 95 | - | - | - | - | - | - | 95 | - | - | - | - | - | - | 113 | - | - | - | - | - | 303 | 14 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 103 | - | - | - | - | - | - | 103 | - | - | - | - | - | - | 122 | - | - | - | - | - | 329 | 16 |
| Томатное пюре | - | - | 8 | 7 | 7 | - | - | - | - | 8 | 7 | 7 | - | - | - | - | 8 | 7 | 7 | - | - | 65 | 3 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 12 | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | 12 | 47 | 2 |
| Баклажан | - | - | - | - | - | 128 | - | - | - | - | - | - | 128 | - | - | - | - | - | - | 128 | - | 383 | 18 |
| Кабачок | - | 30 | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | 120 | 6 |
| Петрушка (корень) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 5 | 0 |
| Петрушка (зелень) | - | - | - | - | 4 | 8 | 3 | - | - | - | - | 4 | 8 | 3 | - | - | - | - | 4 | 8 | 3 | 42 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Огурец | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | 23 | - | 90 | - | - | - | 565 | 27 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 5 | 39 | 7 | - | 85 | 3 | 30 | 13 | 9 | 7 | - | 85 | 3 | 30 | 5 | 9 | 7 | - | 85 | 3 | 30 | 453 | 22 |
| Морковь(01.01- 31.08) | 5 | 43 | 7 | - | 92 | 3 | 33 | 14 | 10 | 7 | - | 92 | 3 | 33 | 5 | 10 | 7 | - | 92 | 3 | 33 | 493 | 24 |
| Лук репчатый | 6 | 3 | 13 | 17 | 14 | 24 | 3 | 10 | 3 | 13 | 17 | 14 | 24 | 3 | 6 | 40 | 13 | 17 | 14 | 24 | 3 | 283 | 14 |
| Кукуруза  консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | 186 | 9 |
| Капуста цветная | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 37 | - | - | - | - | - | 37 | 2 |
| Капуста  белокочанная | 160 | 38 | 191 | - | - | - | 38 | 193 | - | 191 | - | - | - | 38 | 160 | - | 191 | - | - | - | 38 | 1236 | 59 |
| Яблоко | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | 81 | 4 |
| Лимон | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | 23 | 1 |
| Брусника | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | 39 | 2 |
| Малина | - | - | 13 | - | - | 13 | - | - | - | 13 | - | - | 13 | - | - | - | 13 | - | - | 13 | - | 77 | 4 |
| Смородина черная | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 39 | 2 |
| Облепиха | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | 39 | 2 |
| Говядина 1 категории | 73 | 91 | 121 | 114 | - | 110 | - | 73 | 91 | 121 | 114 | - | 110 | - | 73 | 91 | 121 | 114 | - | 110 | - | 1526 | 73 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | - | 94 | - | 98 | - | - | - | - | 94 | - | 98 | - | - | - | - | 94 | - | 98 | 574 | 27 |
| Ламинария листовая | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 3 | 0 |
| Молоко | 17 | - | - | - | - | - | - | 17 | 45 | - | - | - | - | - | 17 | - | - | - | - | - | - | 97 | 5 |
| Сметана | - | 48 | - | - | - | - | 23 | - | 25 | - | - | - | - | 23 | - | 48 | - | - | - | - | 23 | 188 | 9 |
| Масло сливочное | 5 | 2 | 10 | 7 | - | 10 | 1 | 5 | 1 | 10 | 7 | - | 10 | 1 | 5 | 1 | 10 | 7 | - | 10 | 1 | 104 | 5 |
| Масло подсолнечное | 10 | 10 | 1 | - | 14 | - | 6 | 30 | 9 | 1 | - | 14 | - | 6 | 10 | 12 | 1 | - | 14 | - | 6 | 142 | 7 |
| Яйцо куриное | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | - | 11 | 1 |
| Сахар-песок | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 12 | 1 |
| Сироп на стевии | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 105 | 5 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 21 | 1 |
| Соль йодированная | 0,7 | 1 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 0,9 | 0,8 | 0,7 | 1 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 0,9 | 0,8 | 0,7 | 1 | 0,8 | 0,8 | 1, | 0,9 | 0,8 | 18,3 | 0,9 |
| Лавровый лист | 0,0  2 | - | 0,1 | 0,0  3 | 0,0  3 | - | - | - | - | 0,1 | 0,0  3 | 0,0  3 | - | - | 0,0  2 | 0,1  5 | 0,1 | 0,0  3 | 0,0  3 | - | - | 0,7 | 0 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма  за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Баранки простые | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 120 | 5,7 |
| Молоко | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 600 | 28,6 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 1200 | 57,1 |
| Ряженка | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 600 | 28,6 |
| Снежок | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | 600 | 28,6 |
| Галеты | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 120 | 5,7 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | 120 | 5,7 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой  продукции | В СУММЕ ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за  цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржаной | 15 | 85 | 40 | 50 | 15 | 60 | 85 | 15 | 70 | 40 | 50 | 30 | 60 | 85 | 15 | 85 | 40 | 50 | 15 | 60 | 85 | 1050 | 50 |
| Баранки простые | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 120 | 5,7 |
| Хлеб пшеничный | 14 | - | 14 | 9 | - | - | 14 | 14 | - | 14 | 9 | - | - | 14 | 14 | - | 14 | 9 | - | - | 14 | 157 | 7,5 |
| Сухари панировочные | 8 | 2 | 8 | 12 | - | - | 14 | 12 | 2 | 8 | 12 | - | 6 | 14 | 8 | 2 | 8 | 12 | - | - | 14 | 143 | 6,8 |
| Мука пшеничная в/с | 8 | 2 | 2 | 1 | 7 | 16 | 3 | 2 | 9 | 2 | - | 9 | 9 | 3 | 8 | 1 | 2 | 1 | 7 | 16 | 3 | 108 | 5,1 |
| Горох | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | - | 16 | - | - | - | 48 | 2,3 |
| Крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | - | - | 171 | 8,1 |
| Крупа манная | 7 | 2 | - | 15 | - | 7 | 10 | 5 | - | - | 15 | - | - | 10 | 7 | 2 | - | 15 | - | 7 | 10 | 112 | 5,4 |
| Крупа овсяная | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | 150 | 7,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | 150 | 7,1 |
| Крупа рисовая | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 15 | 0,7 |
| Картофель(01.09- 31.10) | 273 | 93 | 233 | 274 | 384 | 282 | 159 | 273 | 209 | 233 | 209 | 295 | 282 | 159 | 273 | 27 | 233 | 274 | 384 | 282 | 159 | 4992 | 237,7 |
| Картофель(31.10-  31.12) | 292 | 99 | 249 | 293 | 409 | 301 | 169 | 292 | 223 | 249 | 223 | 315 | 301 | 169 | 292 | 29 | 249 | 293 | 409 | 301 | 169 | 5322 | 253,5 |
| Картофель(31.12- 28.02) | 312 | 105 | 266 | 313 | 437 | 322 | 181 | 312 | 238 | 266 | 238 | 336 | 322 | 181 | 312 | 31 | 266 | 313 | 437 | 322 | 181 | 5690 | 270,9 |
| Картофель(29.02-  01.09) | 338 | 114 | 288 | 339 | 474 | 349 | 196 | 338 | 258 | 288 | 258 | 365 | 349 | 196 | 338 | 34 | 288 | 339 | 474 | 349 | 196 | 6166 | 293,6 |
| Томатная паста | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 11 | 0,5 |
| Зелень сушеная | - | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 | - | - | 0 | 0 |
| Огурец соленый | 19 | - | 30 | - | - | - | - | 19 | - | 30 | - | - | - | - | 19 | - | 30 | - | - | - | - | 146 | 7 |
| Томат | - | - | 128 | - | - | 128 | - | 10 | - | 128 | - | - | 128 | - | - | 33 | 128 | - | - | 128 | - | 810 | 38,6 |
| Лук репчатый | 19 | 33 | 65 | 52 | 21 | 39 | 11 | 23 | 39 | 65 | 75 | 27 | 39 | 11 | 19 | 80 | 65 | 52 | 21 | 39 | 11 | 803 | 38,3 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 17 | 187 | 29 | 168 | 91 | 38 | 38 | 105 | 122 | 29 | 138 | 97 | 38 | 38 | 17 | 169 | 29 | 168 | 91 | 38 | 38 | 1683 | 80,2 |
| Морковь(01.01-  31.08) | 19 | 203 | 32 | 182 | 99 | 41 | 41 | 114 | 133 | 32 | 150 | 106 | 41 | 41 | 19 | 184 | 32 | 182 | 99 | 41 | 41 | 1831 | 87,2 |
| Огурец | 90 | - | - | 90 | - | - | 90 | 90 | - | - | 90 | - | - | 90 | 90 | 23 | - | 90 | - | - | 90 | 837 | 39,8 |
| Перец сладкий | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 542 | 25,8 |
| Петрушка (зелень) | - | - | 8 | - | 4 | 8 | 3 | - | - | 8 | - | 4 | 8 | 3 | - | - | 8 | - | 4 | 8 | 3 | 64 | 3,1 |
| Петрушка (корень) | - | 7 | 3 | 3 | - | 2 | - | - | 7 | 3 | 3 | 1 | 2 | - | - | 7 | 3 | 3 | - | 2 | - | 46 | 2,2 |
| Репа | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | 60 | 2,9 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 145 | 15 | - | - | 50 | - | - | 145 | 15 | 113 | - | 50 | - | - | 163 | 15 | - | - | 50 | - | 760 | 36,2 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 158 | 16 | - | - | 54 | - | - | 158 | 16 | 122 | - | 54 | - | - | 177 | 16 | - | - | 54 | - | 827 | 39,4 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | 186 | 8,9 |
| Капуста цветная | - | 203 | - | - | - | - | 203 | - | - | - | - | - | - | 203 | - | 37 | - | - | - | - | 203 | 847 | 40,3 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 105 | - | - | - | 93 | 12 | - | 93 | - | - | - | 93 | 12 | - | 93 | - | - | - | 93 | 12 | 605 | 28,8 |
| Томатное пюре | - | 17 | 11 | 7 | 7 | 8 | - | - | 17 | 11 | 7 | 9 | 8 | - | - | 17 | 11 | 7 | 7 | 8 | - | 146 | 6,9 |
| Баклажан | - | - | 128 | - | - | 128 | - | - | - | 128 | - | - | 128 | - | - | - | 128 | - | - | 128 | - | 765 | 36,4 |
| Кабачок | - | 30 | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | 120 | 5,7 |
| Капуста  белокочанная | 160 | 63 | 191 | 163 | - | 109 | 38 | 193 | 185 | 191 | 125 | 88 | 109 | 38 | 160 | 218 | 191 | 163 | - | 109 | 38 | 2529 | 120,4 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | 15 | - | 150 | - | - | - | 140 | 15 | - | - | - | - | - | 140 | - | - | 599 | 28,5 |
| Банан | - | 120 | - | - | - | 120 | - | - | 120 | - | - | - | 120 | - | - | 120 | - | - | - | 120 | - | 720 | 34,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вишня | - | - | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | 85 | 4 |
| Смородина черная | - | 34 | - | - | 34 | - | - | 21 | 13 | - | - | 34 | - | - | 21 | 13 | - | - | 34 | - | - | 205 | 9,8 |
| Груша | - | - | - | 120 | - | 11 | - | - | - | - | 120 | - | 11 | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 383 | 18,2 |
| Лимон | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 45 | 2,1 |
| Мандарин | 70 | 70 | - | 140 | - | - | 140 | - | 70 | - | 140 | - | - | 140 | 70 | 70 | - | 140 | - | - | 140 | 1190 | 56,7 |
| Яблоко | 45,  2 | 27,  1 | 100 | 45,  2 | 127  ,1 | - | 165  ,2 | - | 42,  7 | 100 | 45,  2 | 127  ,1 | 39 | 165  ,2 | - | 27,  1 | 100 | 45,  2 | 127  ,1 | - | 165  ,2 | 1493,7 | 71,1 |
| Брусника | - | 21,  4 | 12,  8 | - | 21,  4 | - | 12,  8 | 21,  4 | - | 12,  8 | - | 21,  4 | - | 12,  8 | 21,  4 | - | 12,  8 | - | 21,  4 | - | 12,  8 | 205,4 | 9,8 |
| Клюква | - | 12,  8 | - | - | - | - | - | - | 12,  8 | - | - | - | - | - | - | 12,  8 | - | - | - | - | - | 38,5 | 1,8 |
| Малина | - | 21,  4 | 12,  8 | - | 21,  4 | 12,  8 | - | 21,  4 | - | 12,  8 | - | 21,  4 | 12,  8 | - | 21,  4 | - | 12,  8 | - | 21,  4 | 12,  8 | - | 205,4 | 9,8 |
| Облепиха | - | - | 21,  4 | - | 12,  8 | 21,  4 | - | - | - | 21,  4 | - | 12,  8 | 21,  4 | - | - | - | 21,  4 | - | 12,  8 | 21,  4 | - | 166,9 | 8 |
| Шиповник (сухой) | 21,  4 | - | - | - | - | - | - | 21,  4 | - | - | - | - | - | - | 21,  4 | - | - | - | - | - | - | 64,2 | 3,1 |
| Сок яблочный | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | - | - | - | 800 | 38,1 |
| Сок томатный | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | - | 800 | 38,1 |
| Сок морковный | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 800 | 38,1 |
| Сок абрикосовый | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 800 | 38,1 |
| Напиток тыквенный | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | - | 1000 | 47,6 |
| Говядина 1  категории | 72,  9 | 91,  2 | 225  ,7 | 114  ,1 | - | 201 | 72,  9 | 72,  9 | 91,  2 | 225  ,7 | 114  ,1 | - | 201 | 72,  9 | 72,  9 | 91,  2 | 225  ,7 | 114  ,1 | - | 201 | 72,  9 | 2333,4 | 111,1 |
| Печень говяжья | 97,  4 | - | - | - | - | - | - | 97,  4 | - | - | - | - | - | - | 97,  4 | - | - | - | - | - | - | 292,1 | 13,9 |
| Куриная грудка  (филе) | - | - | - | 63,  3 | 93,  8 | - | 97,  6 | - | - | - | 63,  3 | 93,  8 | - | 97,  6 | - | - | - | 63,  3 | 93,  8 | - | 97,  6 | 764,1 | 36,4 |
| Ламинария листовая | 1,2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1,2 | - | 0,7 | - | - | - | 1,2 | 0,7 | - | - | 2 | - | - | 9 | 0,4 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 117 | - | 42,  4 | - | - | - | - | 117 | - | 42,  4 | - | - | - | - | 117 | - | 42,  4 | 478 | 22,8 |
| Минтай (филе) | - | 98,  3 | - | - | - | - | - | - | 98,  3 | - | - | - | - | - | - | 98,  3 | - | - | - | - | - | 294,9 | 14 |
| Молоко | 141  ,3 | 264  ,5 | 117  ,3 | 85,  9 | 130 | 298  ,6 | 86,  1 | 155 | 302  ,7 | 117  ,3 | 85,  9 | 130 | 298  ,6 | 86,  1 | 141  ,3 | 264  ,5 | 117  ,3 | 85,  9 | 130 | 298  ,6 | 86,  1 | 3422,8 | 163 |
| Снежок | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 1200 | 57,1 |
| Ряженка | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 600 | 28,6 |
| Творог | 90 | 11,  4 | - | 56 | - | 90 | 139  ,5 | 22,  7 | 40,  8 | - | 56 | - | 102 | 139  ,5 | 90 | 11,  4 | - | 56 | - | 90 | 139  ,5 | 1134,8 | 54 |
| Сыр | 15,  6 | - | - | 31,  2 | 7,1 | 34,  6 | - | 15,  6 | - | - | 31,  2 | 7,1 | 34,  6 | - | 15,  6 | - | - | 31,  2 | 7,1 | 34,  6 | - | 265,3 | 12,6 |
| Сметана | 49,  2 | 61,  8 | - | 26,  5 | 63,  8 | 40,  8 | 57,  7 | 49,  5 | 39,  9 | - | 26,  5 | 71,  3 | 43,  5 | 57,  7 | 49,  2 | 61,  8 | - | 26,  5 | 63,  8 | 40,  8 | 57,  7 | 888 | 42,3 |
| Масло сливочное | 25,  1 | 25,  3 | 35,  3 | 15,  1 | 22,  7 | 23,  4 | 29,  4 | 26,  5 | 25,  2 | 35,  3 | 14 | 22,  7 | 28 | 29,  4 | 25,  1 | 24,  2 | 35,  3 | 15,  1 | 22,  7 | 23,  4 | 29,  4 | 532,3 | 25,4 |
| Масло подсолнечное | 23 | 35,  1 | 11 | 18,  1 | 30,  4 | 17,  5 | 10,  5 | 43,  4 | 38,  7 | 11 | 21,  6 | 27,  9 | 17,  5 | 10,  5 | 23 | 62,  9 | 11 | 18,  1 | 30,  4 | 17,  5 | 10,  5 | 489,4 | 23,3 |
| Яйцо куриное | 3,7 | 106  ,5 | 2,2 | 6,6 | 3,4 | 98 | 4,4 | 10 | 108  ,1 | 2,2 | 6,6 | - | 110  ,8 | 4,4 | 3,7 | 118 | 2,2 | 6,6 | 3,4 | 98 | 4,4 | 703,1 | 33,5 |
| Сахар-песок | 8,3 | 7,8 | 7 | 8,4 | 3 | 12 | 9,7 | 8,5 | 7,5 | 7 | 8,4 | 3 | 13 | 9,7 | 8,3 | 7,8 | 7 | 8,4 | 3 | 12 | 9,7 | 168,6 | 8 |
| Сироп на стевии | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 305 | 14,5 |
| Сироп шиповник на сорбите | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 15 | 0,7 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | 120 | 5,7 |
| Галеты | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 120 | 5,7 |
| Чай черный байховый | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 42 | 2 |
| Соль йодированная | 3,8 | 3 | 3,3 | 2,5 | 3,4 | 2,9 | 2,4 | 3,8 | 3 | 3,3 | 2,5 | 3,3 | 3 | 2,4 | 3,8 | 3 | 3,3 | 2,5 | 3,4 | 2,9 | 2,4 | 63,9 | 3 |
| Лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 2 | 0,1 |
| Ванилин | 0 | - | - | - | - | 0 | 0 | - | 0 | - | - | - | 0 | 0 | 0 | - | - | - | - | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,4 | 0,2 | - | 0,5 | - | 0,3 | - | 0,4 | 0,2 | - | 0,5 | - | 0,3 | - | 0,4 | 0,2 | 4,1 | 0,2 |

**Меню для детей с целиакией в возрасте 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г | г | г | г | Ккал |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,6 | 285,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **14,9** | **16,7** | **82,3** | **539,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-15с | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1,2 | 1,7 | 9,6 | 58,4 |
| 54-19г | Капуста белокочанная тушеная | 200 | 3,9 | 35,4 | 10,8 | 377,2 |
| 54-19м | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **20,7** | **57,7** | **70,7** | **884,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-8в | Булочка маковая | 60 | 6,1 | 3,5 | 21,5 | 141,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **11,9** | **8,5** | **29,9** | **243,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-20м | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **40,7** | **24** | **70,2** | **660,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2645** | **94,6** | **112,1** | **291,5** | **2553,2** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **18,3** | **21,2** | **65,7** | **525,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **26** | **31,3** | **115,3** | **848,4** |
| 1С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **7,1** | **11,4** | **34** | **266,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-18з | Салат из свеклы с черносливом | 80 | 1,1 | 4,3 | 10,3 | 85 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **20,2** | **20,7** | **85,8** | **611,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2820** | **77,6** | **89,6** | **357,4** | **2548,2** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **10,4** | **16,6** | **75,5** | **493** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 |
| 54-18г | Макароны безглютеновые отварные | 200 | 4,7 | 6,8 | 45,7 | 262,7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14хн | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **28,9** | **36,2** | **108,3** | **874,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **13,3** | **8,1** | **14** | **182,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-13г | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **30,3** | **18,7** | **68,9** | **565,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2710** | **89,3** | **84,6** | **307,9** | **2350,6** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7т | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **21,4** | **15,8** | **69,9** | **506,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-15г | Капуста цветная отварная | 200 | 5,1 | 5,8 | 8,3 | 105,9 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **46,4** | **28,2** | **89,6** | **798,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **9,1** | **5,8** | **42,5** | **258** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-12гн | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **23,2** | **21,3** | **52,8** | **495,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2765** | **106,5** | **76,3** | **293,2** | **2284,4** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-8к | Каша вязкая молочная пшенная с курагой | 200 | 8,4 | 9,7 | 40,3 | 281,6 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11,4** | **12,6** | **86,2** | **504,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-13с | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2 | 4,7 | 8,8 | 85,7 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 140 | 22,8 | 15,8 | 8,8 | 268,7 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **980** | **32,9** | **29,4** | **110,9** | **841** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **8,2** | **10,2** | **40,8** | **287,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-19г | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-20м | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **27,6** | **54,2** | **33,8** | **733,7** |
| 1С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **6,4** | **7,6** | **109,6** |
|  | **Итого за день** | **2910** | **86,1** | **112,8** | **314,3** | **2618,1** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-11гн | Чай с медом | 200 | 0,3 | 0 | 7,4 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **23,4** | **27,2** | **51** | **542** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **31,4** | **32,1** | **113,3** | **868,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **6,2** | **5,1** | **49,5** | **268,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **18,7** | **17,8** | **74,6** | **534,2** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **85,7** | **87,2** | **343** | **2500,5** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-7т | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **18** | **18,7** | **70** | **519,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой  (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-13г | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **55,2** | **17,9** | **88,8** | **737,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **14,3** | **8,1** | **15,4** | **191,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **550** | **18,9** | **22,6** | **65** | **540** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **112,8** | **72,5** | **277,8** | **2215,2** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,6 | 285,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **14,9** | **16,7** | **82,3** | **539,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-15с – для  детей с целиакией | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1,2 | 1,7 | 9,6 | 58,4 |
| 54-19г | Капуста белокочанная тушеная | 200 | 3,9 | 35,4 | 10,8 | 377,2 |
| 54-19м | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **20,7** | **57,7** | **70,7** | **884,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-8в | Булочка маковая | 60 | 6,1 | 3,5 | 21,5 | 141,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **11,9** | **8,5** | **29,9** | **243,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-20м | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **40,7** | **24** | **70,2** | **660,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2645** | **94,6** | **111,9** | **296,1** | **2569,8** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **18,3** | **21,2** | **65,7** | **525,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **26** | **31,3** | **115,3** | **848,4** |
| 1С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **7,1** | **11,4** | **34** | **266,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-18з | Салат из свеклы с черносливом | 80 | 1,1 | 4,3 | 10,3 | 85 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **20,2** | **20,7** | **85,8** | **611,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2820** | **77,6** | **89,6** | **355,4** | **2540,2** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **10,4** | **16,6** | **75,5** | **493** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками  мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 |
| 54-18г | Макароны безглютеновые отварные | 200 | 4,7 | 6,8 | 45,7 | 262,7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14хн | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **28,9** | **36,2** | **108,3** | **874,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **13,3** | **8,1** | **14** | **182,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-13г | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **30,3** | **18,7** | **68,9** | **565,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2710** | **89,3** | **84,8** | **305,3** | **2342** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7т | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **21,4** | **15,8** | **69,9** | **506,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-15г | Капуста цветная отварная | 200 | 5,1 | 5,8 | 8,3 | 105,9 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **46,4** | **28,2** | **89,6** | **798,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **9,1** | **5,8** | **42,5** | **258** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-12гн | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **23,2** | **21,3** | **52,8** | **495,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2765** | **106,5** | **76,1** | **297,8** | **2301** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-8к | Каша вязкая молочная пшенная с курагой | 200 | 8,4 | 9,7 | 40,3 | 281,6 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11,4** | **12,6** | **86,2** | **504,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-13с | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2 | 4,7 | 8,8 | 85,7 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 140 | 22,8 | 15,8 | 8,8 | 268,7 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **980** | **32,9** | **29,4** | **110,9** | **841** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **8,2** | **10,2** | **40,8** | **287,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-19г | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-20м | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **27,6** | **54,2** | **33,8** | **733,7** |
| 1С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **6,4** | **7,6** | **109,6** |
|  | **Итого за день** | **2910** | **86,1** | **112,8** | **312,3** | **2610,1** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-11гн | Чай с медом | 200 | 0,3 | 0 | 7,4 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **23,4** | **27,2** | **51** | **542** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **31,4** | **32,1** | **113,3** | **868,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **6,2** | **5,1** | **49,5** | **268,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **18,7** | **17,8** | **74,6** | **534,2** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **85,7** | **87,4** | **340,4** | **2491,9** |
|  | **Воскресенье, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-7т | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **18** | **18,7** | **70** | **519,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-13г | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **55,2** | **17,9** | **88,8** | **737,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **14,3** | **8,1** | **15,4** | **191,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **550** | **18,9** | **22,6** | **65** | **540** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **112,8** | **72,3** | **282,4** | **2231,8** |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,6 | 285,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 75,6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **675** | **15,8** | **16,9** | **90,4** | **576,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-15с | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1,2 | 1,7 | 9,6 | 58,4 |
| 54-19г | Капуста белокочанная тушеная | 200 | 3,9 | 35,4 | 10,8 | 377,2 |
| 54-19м | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **20,7** | **57,7** | **70,7** | **884,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-8в | Булочка маковая | 60 | 6,1 | 3,5 | 21,5 | 141,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **11,9** | **8,5** | **29,9** | **243,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-20м | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 | |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **40,7** | **24** | **70,2** | **660,1** | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  | |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** | |
|  | **Итого за день** | **2745** | **95,5** | **112,1** | **302,2** | **2599,6** | |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |  |  |  |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 | |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 | |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 | |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 | |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **18,3** | **21,2** | **65,7** | **525,9** | |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  | |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 | |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 | |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 | |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 | |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 | |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **26** | **31,3** | **115,3** | **848,4** | |
| 1С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  | |
| 54-6в | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 | |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 | |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **7,1** | **11,4** | **34** | **266,7** | |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  | |
| 54-18з | Салат из свеклы с черносливом | 80 | 1,1 | 4,3 | 10,3 | 85 | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 | |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 | |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 | |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **20,2** | **20,7** | **85,8** | **611,8** | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  | |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | |
|  | **Итого за день** | **2820** | **77,6** | **89,8** | **352,8** | **2531,6** | |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |  |  |  |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 | |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 | |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 | |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **10,4** | **16,6** | **75,5** | **493** | |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  | |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 | |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками  мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 |
| 54-18г | Макароны безглютеновые отварные | 200 | 4,7 | 6,8 | 45,7 | 262,7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14хн | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **28,9** | **36,2** | **108,3** | **874,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **13,3** | **8,1** | **14** | **182,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-13г | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **30,3** | **18,7** | **68,9** | **565,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2710** | **89,3** | **84,6** | **309,9** | **2358,6** |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7т | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **21,4** | **15,8** | **69,9** | **506,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-15г | Капуста цветная отварная | 200 | 5,1 | 5,8 | 8,3 | 105,9 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **46,4** | **28,2** | **89,6** | **798,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **9,1** | **5,8** | **42,5** | **258** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-12гн | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **23,2** | **21,3** | **52,8** | **495,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2765** | **106,5** | **76,1** | **295,8** | **2293** |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-8к | Каша вязкая молочная пшенная с курагой | 200 | 8,4 | 9,7 | 40,3 | 281,6 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11,4** | **12,6** | **86,2** | **504,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-13с | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2 | 4,7 | 8,8 | 85,7 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 140 | 22,8 | 15,8 | 8,8 | 268,7 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **980** | **32,9** | **29,4** | **110,9** | **841** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **8,2** | **10,2** | **40,8** | **287,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-19г | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-20м | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **27,6** | **54,2** | **33,8** | **733,7** |
| 1С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **6,4** | **7,6** | **109,6** |
|  | **Итого за день** | **2910** | **86,1** | **113** | **309,7** | **2601,5** |
|  | **Суббота, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-11гн | Чай с медом | 200 | 0,3 | 0 | 7,4 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **23,4** | **27,2** | **51** | **542** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **31,4** | **32,1** | **113,3** | **868,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **6,2** | **5,1** | **49,5** | **268,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **18,7** | **17,8** | **74,6** | **534,2** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **85,7** | **87,2** | **345** | **2508,5** |
|  | **Воскресенье, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-7т | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **18** | **18,7** | **70** | **519,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-13г | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **55,2** | **17,9** | **88,8** | **737,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **14,3** | **8,1** | **15,4** | **191,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **550** | **18,9** | **22,6** | **65** | **540** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **112,8** | **72,3** | **280,4** | **2223,8** |
|  | Средние показатели за Завтрак | 569,05 | 16,87 | 18,41 | 71,9 | 520,41 |
|  | Средние показатели за Второй завтрак | 200 | 0,6 | 0,07 | 32,8 | 134,2 |
|  | Средние показатели за Обед | 901,4 | 34,5 | 33,3 | 99,6 | 836,1 |
|  | Средние показатели за Полдник | 301,4 | 10,0 | 8,2 | 32,3 | 242,5 |
|  | Средние показатели за Ужин | 562,8 | 25,7 | 25,6 | 64,4 | 591,5 |
|  | Средние показатели за Второй ужин | 200 | 5,6 | 5,2 | 11,9 | 116,9 |
|  | Средние показатели за период | 2734,8 | 93,3 | 90,7 | 312,9 | 2441,6 |
| Примечание:  № рецептуры\* - номера рецептур из перечня блюд; Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;  Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей. | | | | | | |

# Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Фактические значения по меню | Рекомендуемые значения на сутки | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
| Энергетическая ценность, ккал | 2441,6 | 2585 | 94,5 |
| Витамин С, мг | 127,7 | 60 | 212,8 |
| Витамин В1, мг | 1,3 | 1,2 | 108,3 |
| Витамин В2, мг | 1,8 | 1,4 | 128,6 |
| Витамин А, мкг рэ | 827,6 | 700 | 118,2 |
| Кальций, мг | 1437,9 | 1100 | 130,7 |
| Фосфор, мг | 1505,3 | 1100 | 136,8 |
| Магний, мг | 439,4 | 250 | 175,8 |
| Железо, мг | 17,3 | 12 | 144,2 |
| Калий, мг | 1485 | 1100 | 135 |
| Йод, мкг | 240,9 | 100 | 240,9 |
| Селен, мкг | 59,1 | 30 | 197 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой  продукции | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за  цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб  безглютеновый | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 1170 | 56 |
| Крупа гречневая | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | 114 | 5 |
| Крупа пшенная | 48 | - | - | 20 | 48 | - | 20 | 48 | - | - | 20 | 48 | - | 20 | 48 | - | - | 20 | 48 | - | 20 | 406 | 19 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 62 | - | - | - | 62 | - | - | 62 | - | - | - | 62 | - | - | 62 | - | - | - | 62 | - | 372 | 18 |
| Апельсин | 100 | - | - | - | - | - | - | 100 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 400 | 19 |
| Банан | - | 130 | - | - | - | 120 | - | - | 130 | - | - | - | 120 | - | - | 130 | - | - | - | 120 | - | 750 | 36 |
| Лимон | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 23 | 1 |
| Мандарин | - | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 70 | - | - | 70 | 420 | 20 |
| Яблоко | - | - | 150 | - | 130 | - | - | - | - | 150 | - | 130 | - | - | - | - | 150 | - | 130 | - | - | 840 | 40 |
| Клюква | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 39 | 2 |
| Облепиха | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 39 | 2 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | 39 | 2 |
| Изюм | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 29 | 1 |
| Курага | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | 31 | 2 |
| Молоко  сгущенное с сахаром | - | - | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | 30 | - | - | 30 | 180 | 9 |
| Молоко | 99 | 58 | 96 | 50 | 99 | 54 | 50 | 99 | 58 | 96 | 50 | 99 | 54 | 50 | 99 | 58 | 96 | 50 | 99 | 54 | 50 | 1516 | 72 |
| Творог | - | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 40 | - | - | 40 | 240 | 11 |
| Сыр | 16 | - | - | 16 | - | 35 | - | 16 | - | - | 16 | - | 35 | - | 16 | - | - | 16 | - | 35 | - | 197 | 9 |
| Масло сливочное | 10 | 12 | 14 | 3 | 10 | 11 | 13 | 10 | 12 | 14 | 3 | 10 | 11 | 13 | 10 | 12 | 14 | 3 | 10 | 11 | 13 | 214 | 10 |
| Яйцо куриное | - | 102 | - | 11 | - | 94 | 11 | - | 102 | - | 11 | - | 94 | 11 | - | 102 | - | 11 | - | 94 | 11 | 653 | 31 |
| Сахар-песок | 9,9 | 7 | 3 | 7 | 9,9 | - | 7 | 9,9 | 7 | 3 | 7 | 9,9 | - | 7 | 9,9 | 7 | 3 | 7 | 9,9 | - | 7 | 131,2 | 6,3 |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | 60 | 2,9 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 21 | 1 |
| Соль | 1 | 0,5 | 1 | 0,3 | 1 | 0,4 | 0,3 | 1 | 0,5 | 1 | 0,3 | 1 | 0,4 | 0,3 | 1 | 0,5 | 1 | 0,3 | 1 | 0,4 | 0,3 | 13,2 | 0,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| йодированная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой  продукции | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за  цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Сок персиковый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 1400 | 66,7 |
| Сок сливовый | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1400 | 66,7 |
| Сок черешневый | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1400 | 66,7 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма  за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб  безглютеновый | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 1260 | 60 |
| Мука рисовая | - | - | 1,2 | 1,8 | - | 1,8 | 1,8 | - | - | 1,2 | 1,8 | - | 1,8 | 1,8 | - | - | 1,2 | 1,8 | - | 1,8 | 1,8 | 19,8 | 0,9 |
| Крупа рисовая | 8 | 72 | 8 | - | 72 | 8 | - | 8 | 72 | 8 | - | 72 | 8 | - | 8 | 72 | 8 | - | 72 | 8 | - | 504 | 24 |
| Крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | 207 | 10 |
| Фасоль | - | - | - | - | - | - | 73 | - | - | - | - | - | - | 73 | - | - | - | - | - | - | 73 | 218 | 10 |
| Горох | - | - | - | 24 | - | - | - | - | - | - | 24 | - | - | - | - | - | - | 24 | - | - | - | 72 | 3 |
| Макаронные изделия  безглютеновые | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | 208 | 10 |
| Картофель(01.09- 31.10) | 28 | 33 | 133 | 102 | 41 | 33 | 112 | 28 | 33 | 133 | 102 | 41 | 33 | 112 | 28 | 33 | 133 | 102 | 41 | 33 | 112 | 1443 | 69 |
| Картофель(31.10-  31.12) | 30 | 35 | 142 | 109 | 44 | 35 | 120 | 30 | 35 | 142 | 109 | 44 | 35 | 120 | 30 | 35 | 142 | 109 | 44 | 35 | 120 | 1538 | 73 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Картофель(31.12- 28.02) | 32 | 37 | 151 | 116 | 47 | 37 | 128 | 32 | 37 | 151 | 116 | 47 | 37 | 128 | 32 | 37 | 151 | 116 | 47 | 37 | 128 | 1645 | 78 |
| Картофель(29.02-  01.09) | 35 | 40 | 164 | 126 | 50 | 40 | 139 | 35 | 40 | 164 | 126 | 50 | 40 | 139 | 35 | 40 | 164 | 126 | 50 | 40 | 139 | 1783 | 85 |
| Огурец соленый | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | 90 | 4 |
| Томат | 13 | - | - | - | 17 | - | - | 13 | - | - | - | 17 | - | - | 13 | - | - | - | 17 | - | - | 91 | 4 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 60 | 15 | - | - | 60 | - | - | 60 | 15 | - | - | 60 | - | - | 60 | 15 | - | - | 60 | - | 405 | 19 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 65 | 16 | - | - | 65 | - | - | 65 | 16 | - | - | 65 | - | - | 65 | 16 | - | - | 65 | - | 441 | 21 |
| Петрушка (корень) | - | 5 | 3 | 4 | 7 | 1 | - | - | 5 | 3 | 4 | 7 | 1 | - | - | 5 | 3 | 4 | 7 | 1 | - | 56 | 3 |
| Петрушка (зелень) | 2 | - | - | 4 | 3 | - | 7 | 2 | - | - | 4 | 3 | - | 7 | 2 | - | - | 4 | 3 | - | 7 | 45 | 2 |
| Перец сладкий | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 542 | 26 |
| Огурец | 15 | - | - | - | - | - | 90 | 15 | - | - | - | - | - | 90 | 15 | - | - | - | - | - | 90 | 316 | 15 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 30 | 105 | 20 | 25 | 59 | 94 | 9 | 30 | 105 | 20 | 25 | 59 | 94 | 9 | 30 | 105 | 20 | 25 | 59 | 94 | 9 | 1024 | 49 |
| Морковь(01.01- 31.08) | 32 | 114 | 22 | 27 | 64 | 102 | 10 | 32 | 114 | 22 | 27 | 64 | 102 | 10 | 32 | 114 | 22 | 27 | 64 | 102 | 10 | 1114 | 53 |
| Лук репчатый | 43 | 29 | 38 | 29 | 32 | 25 | 13 | 43 | 29 | 38 | 29 | 32 | 25 | 13 | 43 | 29 | 38 | 29 | 32 | 25 | 13 | 623 | 30 |
| Капуста цветная | - | - | - | 270 | - | - | - | - | - | - | 270 | - | - | - | - | - | - | 270 | - | - | - | 810 | 39 |
| Капуста  белокочанная | 257 | 30 | - | 125 | 74 | 30 | - | 257 | 30 | - | 125 | 74 | 30 | - | 257 | 30 | - | 125 | 74 | 30 | - | 1547 | 74 |
| Томатное пюре | - | 16 | 2 | - | 13 | 9 | - | - | 16 | 2 | - | 13 | 9 | - | - | 16 | 2 | - | 13 | 9 | - | 119 | 6 |
| Смородина черная | - | - | 32 | - | - | - | - | - | - | 32 | - | - | - | - | - | - | 32 | - | - | - | - | 96 | 5 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | - | 26 | - | - | - | - | - | - | 26 | - | - | - | - | - | - | 26 | 77 | 4 |
| Брусника | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 128 | 6 |
| Яблоко | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | 81 | 4 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | 127 | 6 |
| Курага | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 64 | 3 |
| Чернослив | - | - | - | 27 | - | 21 | - | - | - | - | 27 | - | 21 | - | - | - | - | 27 | - | 21 | - | 145 | 7 |
| Говядина 1  категории | - | - | 95 | - | - | 69 | - | - | - | 95 | - | - | 69 | - | - | - | 95 | - | - | 69 | - | 490 | 23 |
| Печень говяжья | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 185 | 9 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | 130 | - | - | 130 | - | - | - | 130 | - | - | 130 | - | - | - | 130 | - | - | 130 | 781 | 37 |
| Минтай (филе) | - | 79 | - | - | - | - | - | - | 79 | - | - | - | - | - | - | 79 | - | - | - | - | - | 236 | 11 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 127 | - | 51 | - | - | - | - | 127 | - | 51 | - | - | - | - | 127 | - | 51 | 532 | 25 |
| Молоко | - | - | 26 | 23 | - | 34 | 45 | - | - | 26 | 23 | - | 34 | 45 | - | - | 26 | 23 | - | 34 | 45 | 382 | 18 |
| Сметана | - | 15 | - | - | - | 15 | - | - | 15 | - | - | - | 15 | - | - | 15 | - | - | - | 15 | - | 90 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Масло сливочное | 24 | 9 | 3 | 4 | 9 | 11 | 11 | 24 | 9 | 3 | 4 | 9 | 11 | 11 | 24 | 9 | 3 | 4 | 9 | 11 | 11 | 212 | 10 |
| Масло подсолнечное | 42 | 20 | 20 | 20 | 16 | 9 | - | 42 | 20 | 20 | 20 | 16 | 9 | - | 42 | 20 | 20 | 20 | 16 | 9 | - | 380 | 18 |
| Яйцо куриное | 9 | - | 2 | - | - | - | - | 9 | - | 2 | - | - | - | - | 9 | - | 2 | - | - | - | - | 32 | 2 |
| Сахар-песок | 7 | 15 | - | 9 | 14 | 12 | 7 | 7 | 15 | - | 9 | 14 | 12 | 7 | 7 | 15 | - | 9 | 14 | 12 | 7 | 191 | 9 |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | 30 | 1 |
| Крахмал  картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | 54 | 3 |
| Соль йодированная | 1,5 | 1,6 | 1,9 | 1,9 | 1,5 | 1,5 | 1,4 | 1,5 | 1,6 | 1,9 | 1,9 | 1,5 | 1,5 | 1,4 | 1,5 | 1,6 | 1,9 | 1,9 | 1,5 | 1,5 | 1,4 | 33,9 | 1,6 |
| Лавровый лист | - | 0,1 | 0 | 0,1 | - | 0,1 | 0 | - | 0,1 | 0 | 0,1 | - | 0,1 | 0 | - | 0,1 | 0 | 0,1 | - | 0,1 | 0 | 0,8 | 0 |
| Кислота лимонная | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | 2,8 | 0,1 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой  продукции | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за  цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Мука рисовая | 13 | 15 | - | - | 15 | - | - | 13 | 15 | - | - | 15 | - | - | 13 | 15 | - | - | 15 | - | - | 128 | 6 |
| Мука кокосовая | - | - | 9 | - | - | - | 9 | - | - | 9 | - | - | - | 9 | - | - | 9 | - | - | - | 9 | 55 | 3 |
| Кунжут | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 7 | 0 |
| Мак | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 7 | 0 |
| Тыква | - | - | 33 | - | - | - | 33 | - | - | 33 | - | - | - | 33 | - | - | 33 | - | - | - | 33 | 196 | 9 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | 420 | 20 |
| Банан | - | - | - | 150 | - | - | - | - | - | - | 150 | - | - | - | - | - | - | 150 | - | - | - | 450 | 21 |
| Груша | - | 17 | - | - | 17 | - | - | - | 17 | - | - | 17 | - | - | - | 17 | - | - | 17 | - | - | 102 | 5 |
| Мандарин | - | 70 | - | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | - | - | 210 | 10 |
| Яблоко | 13 | - | 32 | - | - | - | 32 | 13 | - | 32 | - | - | - | 32 | 13 | - | 32 | - | - | - | 32 | 229 | 11 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 18 | - | - | - | 18 | - | - | 18 | - | - | - | 18 | - | - | 18 | - | - | - | 18 | 107 | 5 |
| Молоко | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1200 | 57 |
| Ацидофилин | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 600 | 29 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 1200 | 57 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Творог | 18 | - | - | - | - | - | - | 18 | - | - | - | - | - | - | 18 | - | - | - | - | - | - | 53 | 3 |
| Сметана | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 14 | 1 |
| Масло подсолнечное | - | 5 | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | 5 | - | - | 32 | 2 |
| Яйцо куриное | 11 | - | 14 | - | - | - | 14 | 11 | - | 14 | - | - | - | 14 | 11 | - | 14 | - | - | - | 14 | 115 | 6 |
| Сахар-песок | 11 | 5 | - | - | 5 | - | - | 11 | 5 | - | - | 5 | - | - | 11 | 5 | - | - | 5 | - | - | 66 | 3 |
| Зефир | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | 150 | 7 |
| Крахмал  картофельный | - | 5,4 | - | - | 5,4 | - | - | - | 5,4 | - | - | 5,4 | - | - | - | 5,4 | - | - | 5,4 | - | - | 32,4 | 1,5 |
| Соль йодированная | 0,3 | 0,1 | 0,6 | - | 0,1 | - | 0,6 | 0,3 | 0,1 | 0,6 | - | 0,1 | - | 0,6 | 0,3 | 0,1 | 0,6 | - | 0,1 | - | 0,6 | 5 | 0,2 |
| Натрий  двууглекислый | 0,4 | 3 | 0,6 | - | 3 | - | 0,6 | 0,4 | 3 | 0,6 | - | 3 | - | 0,6 | 0,4 | 3 | 0,6 | - | 3 | - | 0,6 | 22,7 | 1,1 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма  за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб  безглютеновый | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 60 | 1170 | 56 |
| Мука рисовая | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | 11 | 1 |
| Горох | 75 | - | - | - | - | - | - | 75 | - | - | - | - | - | - | 75 | - | - | - | - | - | - | 225 | 11 |
| Фасоль | - | - | 73 | - | - | - | - | - | - | 73 | - | - | - | - | - | - | 73 | - | - | - | - | 218 | 10 |
| Крупа гречневая ядрица | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | 207 | 10 |
| Крупа рисовая | - | 5 | 7 | - | - | 54 | 7 | - | 5 | 7 | - | - | 54 | 7 | - | 5 | 7 | - | - | 54 | 7 | 221 | 11 |
| Картофель(01.09- 31.10) | - | - | - | 141 | - | - | 171 | - | - | - | 141 | - | - | 171 | - | - | - | 141 | - | - | 171 | 938 | 45 |
| Картофель(31.10- 31.12) | - | - | - | 151 | - | - | 183 | - | - | - | 151 | - | - | 183 | - | - | - | 151 | - | - | 183 | 1000 | 48 |
| Картофель(31.12- 28.02) | - | - | - | 161 | - | - | 195 | - | - | - | 161 | - | - | 195 | - | - | - | 161 | - | - | 195 | 1069 | 51 |
| Картофель(29.02- 01.09) | - | - | - | 174 | - | - | 212 | - | - | - | 174 | - | - | 212 | - | - | - | 174 | - | - | 212 | 1158 | 55 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Огурец | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 542 | 26 |
| Петрушка (зелень) | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 10 | 1 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 83 | - | - | - | - | - | - | 83 | - | - | - | - | - | - | 83 | - | - | - | - | - | 249 | 12 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 90 | - | - | - | - | - | - | 90 | - | - | - | - | - | - | 90 | - | - | - | - | - | 271 | 13 |
| Томат | - | - | 90 | - | 10 | 90 | - | - | - | 90 | - | 10 | 90 | - | - | - | 90 | - | 10 | 90 | - | 572 | 27 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 4 | - | - | - | 78 | 25 | - | 4 | - | - | - | 78 | 25 | - | 4 | - | - | - | 78 | 25 | - | 320 | 15 |
| Морковь(01.01-  31.08) | 4 | - | - | - | 84 | 27 | - | 4 | - | - | - | 84 | 27 | - | 4 | - | - | - | 84 | 27 | - | 348 | 17 |
| Лук репчатый | 4 | 8 | - | 17 | 14 | 10 | - | 4 | 8 | - | 17 | 14 | 10 | - | 4 | 8 | - | 17 | 14 | 10 | - | 156 | 7 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | 186 | 9 |
| Томатное пюре | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | 20 | 1 |
| Капуста  белокочанная | - | 75 | - | - | 193 | - | - | - | 75 | - | - | 193 | - | - | - | 75 | - | - | 193 | - | - | 803 | 38 |
| Апельсин | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | 15 | - | - | - | - | 44 | 2 |
| Груша | - | - | 11 | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | 34 | 2 |
| Лимон | - | - | - | 8 | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 8 | - | - | 45 | 2 |
| Яблоко | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | 81 | 4 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | 39 | 2 |
| Смородина черная | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | 13 | - | - | - | - | 13 | 77 | 4 |
| Чернослив | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | 31 | 2 |
| Говядина 1 категории | 147 | 45 | 72 | 114 | 147 | 73 | 72 | 147 | 45 | 72 | 114 | 147 | 73 | 72 | 147 | 45 | 72 | 114 | 147 | 73 | 72 | 2010 | 96 |
| Молоко | 15 | - | 24 | - | - | - | 48 | 15 | - | 24 | - | - | - | 48 | 15 | - | 24 | - | - | - | 48 | 260 | 12 |
| Масло сливочное | 3 | 10 | 8 | 7 | - | 8 | 15 | 3 | 10 | 8 | 7 | - | 8 | 15 | 3 | 10 | 8 | 7 | - | 8 | 15 | 150 | 7 |
| Масло подсолнечное | - | 5 | - | - | 38 | - | - | - | 5 | - | - | 38 | - | - | - | 5 | - | - | 38 | - | - | 128 | 6 |
| Сахар-песок | 7 | 7 | - | - | 7 | 7 | - | 7 | 7 | - | - | 7 | 7 | - | 7 | 7 | - | - | 7 | 7 | - | 84 | 4 |
| Мед пчелиный | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | 60 | 2,9 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 21 | 1 |
| Соль йодированная | 1,1 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 1,3 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 1,3 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 1,3 | 0,8 | 0,9 | 19,7 | 0,9 |
| Лавровый лист | - | - | - | 0,0  4 | - | - | - | - | - | - | 0,0  4 | - | - | - | - | - | - | 0,0  4 | - | - | - | 0,1 | 0 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Ацидофилин | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 600 | 29 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 1200 | 57 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 1200 | 57 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 1200 | 57 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой  продукции | В СУММЕ ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за  цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб  безглютеновый | 180 | 180 | 180 | 180 | 150 | 150 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 150 | 150 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 150 | 150 | 180 | 3600 | 171 |
| Мука кокосовая | - | - | 9 | - | - | - | 9 | - | - | 9 | - | - | - | 9 | - | - | 9 | - | - | - | 9 | 55 | 3 |
| Мука рисовая | 14 | 15 | 2 | 2 | 15 | 2 | 3 | 14 | 15 | 2 | 2 | 15 | 2 | 3 | 14 | 15 | 2 | 2 | 15 | 2 | 3 | 159 | 8 |
| Горох | 75 | - | - | 24 | - | - | - | 75 | - | - | 24 | - | - | - | 75 | - | - | 24 | - | - | - | 297 | 14 |
| Мак | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 7 | 0 |
| Кунжут | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 7 | 0 |
| Фасоль | - | - | 73 | - | - | - | 73 | - | - | 73 | - | - | - | 73 | - | - | 73 | - | - | - | 73 | 437 | 21 |
| Крупа гречневая ядрица | - | 69 | 38 | - | - | 69 | - | - | 69 | 38 | - | - | 69 | - | - | 69 | 38 | - | - | 69 | - | 528 | 25 |
| Крупа рисовая | 8 | 77 | 15 | - | 72 | 62 | 7 | 8 | 77 | 15 | - | 72 | 62 | 7 | 8 | 77 | 15 | - | 72 | 62 | 7 | 725 | 35 |
| Крупа пшенная | 48 | - | - | 20 | 48 | - | 20 | 48 | - | - | 20 | 48 | - | 20 | 48 | - | - | 20 | 48 | - | 20 | 406 | 19 |
| Макаронные изделия | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | 208 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| безглютеновые |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель(01.09- 31.10) | 28 | 33 | 133 | 243 | 41 | 33 | 284 | 28 | 33 | 133 | 243 | 41 | 33 | 284 | 28 | 33 | 133 | 243 | 41 | 33 | 284 | 2381 | 113 |
| Картофель(31.10- 31.12) | 30 | 35 | 142 | 259 | 44 | 35 | 302 | 30 | 35 | 142 | 259 | 44 | 35 | 302 | 30 | 35 | 142 | 259 | 44 | 35 | 302 | 2538 | 121 |
| Картофель(31.12- 28.02) | 32 | 37 | 151 | 277 | 47 | 37 | 323 | 32 | 37 | 151 | 277 | 47 | 37 | 323 | 32 | 37 | 151 | 277 | 47 | 37 | 323 | 2713 | 129 |
| Картофель(29.02- 01.09) | 35 | 40 | 164 | 300 | 50 | 40 | 350 | 35 | 40 | 164 | 300 | 50 | 40 | 350 | 35 | 40 | 164 | 300 | 50 | 40 | 350 | 2941 | 140 |
| Огурец соленый | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | 90 | 4 |
| Томат | 13 | - | 90 | - | 27 | 90 | - | 13 | - | 90 | - | 27 | 90 | - | 13 | - | 90 | - | 27 | 90 | - | 663 | 32 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 143 | 15 | - | - | 60 | - | - | 143 | 15 | - | - | 60 | - | - | 143 | 15 | - | - | 60 | - | 654 | 31 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 156 | 16 | - | - | 65 | - | - | 156 | 16 | - | - | 65 | - | - | 156 | 16 | - | - | 65 | - | 712 | 34 |
| Петрушка (корень) | - | 5 | 3 | 4 | 7 | 1 | - | - | 5 | 3 | 4 | 7 | 1 | - | - | 5 | 3 | 4 | 7 | 1 | - | 56 | 3 |
| Петрушка (зелень) | 2 | - | 3 | 4 | 3 | - | 7 | 2 | - | 3 | 4 | 3 | - | 7 | 2 | - | 3 | 4 | 3 | - | 7 | 55 | 3 |
| Перец сладкий | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 542 | 26 |
| Огурец | 105 | - | - | 90 | - | - | 90 | 105 | - | - | 90 | - | - | 90 | 105 | - | - | 90 | - | - | 90 | 859 | 41 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 34 | 105 | 20 | 25 | 136 | 119 | 9 | 34 | 105 | 20 | 25 | 136 | 119 | 9 | 34 | 105 | 20 | 25 | 136 | 119 | 9 | 1343 | 64 |
| Морковь(01.01- 31.08) | 37 | 114 | 22 | 27 | 148 | 129 | 10 | 37 | 114 | 22 | 27 | 148 | 129 | 10 | 37 | 114 | 22 | 27 | 148 | 129 | 10 | 1461 | 70 |
| Лук репчатый | 46 | 37 | 38 | 46 | 46 | 35 | 13 | 46 | 37 | 38 | 46 | 46 | 35 | 13 | 46 | 37 | 38 | 46 | 46 | 35 | 13 | 779 | 37 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | 186 | 9 |
| Капуста цветная | - | - | - | 270 | - | - | - | - | - | - | 270 | - | - | - | - | - | - | 270 | - | - | - | 810 | 39 |
| Капуста  белокочанная | 257 | 105 | - | 125 | 266 | 30 | - | 257 | 105 | - | 125 | 266 | 30 | - | 257 | 105 | - | 125 | 266 | 30 | - | 2349 | 112 |
| Томатное пюре | - | 16 | 2 | 7 | 13 | 9 | - | - | 16 | 2 | 7 | 13 | 9 | - | - | 16 | 2 | 7 | 13 | 9 | - | 139 | 7 |
| Горошек зеленый  консерв. | - | 62 | - | - | - | 62 | - | - | 62 | - | - | - | 62 | - | - | 62 | - | - | - | 62 | - | 372 | 18 |
| Тыква | - | - | 33 | - | - | - | 33 | - | - | 33 | - | - | - | 33 | - | - | 33 | - | - | - | 33 | 196 | 9 |
| Смородина черная | - | 13 | 32 | - | 13 | - | 13 | - | 13 | 32 | - | 13 | - | 13 | - | 13 | 32 | - | 13 | - | 13 | 212 | 10 |
| Облепиха | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | 154 | 7 |
| Клюква | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 39 | 2 |
| Брусника | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 128 | 6 |
| Яблоко | 13 | 27 | 182 | - | 157 | - | 32 | 13 | 27 | 182 | - | 157 | - | 32 | 13 | 27 | 182 | - | 157 | - | 32 | 1232 | 59 |
| Мандарин | - | 70 | - | 70 | - | - | 70 | - | 70 | - | 70 | - | - | 70 | - | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 630 | 30 |
| Лимон | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 67 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Груша | - | 17 | 11 | - | 17 | - | - | - | 17 | 11 | - | 17 | - | - | - | 17 | 11 | - | 17 | - | - | 136 | 7 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | 127 | 6 |
| Банан | - | 130 | - | 150 | - | 120 | - | - | 130 | - | 150 | - | 120 | - | - | 130 | - | 150 | - | 120 | - | 1200 | 57 |
| Апельсин | 100 | - | 15 | - | 140 | - | - | 100 | - | 15 | - | 140 | - | - | 200 | - | 15 | - | 140 | - | - | 864 | 41 |
| Чернослив | - | 10 | - | 27 | - | 21 | - | - | 10 | - | 27 | - | 21 | - | - | 10 | - | 27 | - | 21 | - | 175 | 8 |
| Курага | 21 | - | - | - | 10 | - | - | 21 | - | - | - | 10 | - | - | 21 | - | - | - | 10 | - | - | 95 | 5 |
| Изюм | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 29 | 1 |
| Сок черешневый | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1400 | 67 |
| Сок сливовый | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1400 | 67 |
| Сок персиковый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 1400 | 67 |
| Говядина 1 категории | 147 | 45 | 167 | 114 | 147 | 142 | 72 | 147 | 45 | 167 | 114 | 147 | 142 | 72 | 147 | 45 | 167 | 114 | 147 | 142 | 72 | 2500 | 119 |
| Печень говяжья | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 185 | 9 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 18 | 130 | - | - | 148 | - | - | 18 | 130 | - | - | 148 | - | - | 18 | 130 | - | - | 148 | 888 | 42 |
| Минтай (филе) | - | 79 | - | - | - | - | - | - | 79 | - | - | - | - | - | - | 79 | - | - | - | - | - | 236 | 11 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 127 | - | 51 | - | - | - | - | 127 | - | 51 | - | - | - | - | 127 | - | 51 | 532 | 25 |
| Молоко | 114 | 58 | 346 | 73 | 99 | 287 | 143 | 114 | 58 | 346 | 73 | 99 | 287 | 143 | 114 | 58 | 346 | 73 | 99 | 287 | 143 | 3358 | 160 |
| Молоко сгущенное с сахаром | - | - | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | 30 | - | - | 30 | 180 | 9 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 1200 | 57 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 1200 | 57 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 1200 | 57 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 1200 | 57 |
| Ацидофилин | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57 |
| Творог | 18 | - | - | 40 | - | - | 40 | 18 | - | - | 40 | - | - | 40 | 18 | - | - | 40 | - | - | 40 | 293 | 14 |
| Сыр | 16 | - | - | 16 | - | 35 | - | 16 | - | - | 16 | - | 35 | - | 16 | - | - | 16 | - | 35 | - | 197 | 9 |
| Сметана | 5 | 15 | - | - | - | 15 | - | 5 | 15 | - | - | - | 15 | - | 5 | 15 | - | - | - | 15 | - | 104 | 5 |
| Масло сливочное | 36 | 30 | 25 | 13 | 19 | 29 | 39 | 36 | 30 | 25 | 13 | 19 | 29 | 39 | 36 | 30 | 25 | 13 | 19 | 29 | 39 | 576 | 28 |
| Масло подсолнечное | 42 | 30 | 20 | 20 | 59 | 9 | - | 42 | 30 | 20 | 20 | 59 | 9 | - | 42 | 30 | 20 | 20 | 59 | 9 | - | 541 | 26 |
| Яйцо куриное | 19 | 102 | 16 | 11 | - | 94 | 25 | 19 | 102 | 16 | 11 | - | 94 | 25 | 19 | 102 | 16 | 11 | - | 94 | 25 | 800 | 38 |
| Сахар-песок | 35 | 35 | 3 | 16 | 36 | 19 | 14 | 35 | 35 | 3 | 16 | 36 | 19 | 14 | 35 | 35 | 3 | 16 | 36 | 19 | 14 | 472 | 23 |
| Зефир | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | 150 | 7 |
| Мед пчелиный | - | - | 20 | 10 | - | 10 | 10 | - | - | 20 | 10 | - | 10 | 10 | - | - | 20 | 10 | - | 10 | 10 | 150 | 7 |
| Чай черный | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 42 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| байховый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал  картофельный | - | 11,  4 | - | - | 11,  4 | - | 6 | - | 11,  4 | - | - | 11,  4 | - | 6 | - | 11,  4 | - | - | 11,  4 | - | 6 | 86,4 | 4,1 |
| Соль йодированная | 3,9 | 3 | 4,3 | 3 | 3,9 | 2,7 | 3,2 | 3,9 | 3 | 4,3 | 3 | 3,9 | 2,7 | 3,2 | 3,9 | 3 | 4,3 | 3 | 3,9 | 2,7 | 3,2 | 71,7 | 3,4 |
| Лавровый лист | - | 0,1 | 0 | 0,1 | - | 0,1 | 0 | - | 0,1 | 0 | 0,1 | - | 0,1 | 0 | - | 0,1 | 0 | 0,1 | - | 0,1 | 0 | 0,8 | 0 |
| Натрий  двууглекислый | 0,4 | 3 | 0,6 | - | 3 | - | 0,6 | 0,4 | 3 | 0,6 | - | 3 | - | 0,6 | 0,4 | 3 | 0,6 | - | 3 | - | 0,6 | 22,7 | 1,1 |
| Кислота лимонная | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | 2,8 | 0,1 |

# Меню для детей с муковисцидозом в возрасте 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г | г | г | г | Ккал |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **33,4** | **32,3** | **107,2** | **851,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 300 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1045** | **45,5** | **47,9** | **123,9** | **1108,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **25,6** | **10,7** | **53,6** | **413,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **28** | **31,6** | **71** | **680** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **3115** | **139,9** | **128,5** | **403,3** | **3327,4** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **830** | **28,5** | **35,8** | **76,7** | **740,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **38,3** | **44,8** | **126,7** | **1063,3** |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167,4 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **25,2** | **36,7** | **61,1** | **675,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3130** | **110,2** | **136** | **366,4** | **3128,4** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **24,6** | **23,1** | **89,7** | **663,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-5с | Суп из овощей с  фрикадельками мясными | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за Обед** | **925** | **39,1** | **43,4** | **119,5** | **1024,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-26м | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **38** | **28,1** | **89,4** | **760,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **3045** | **123,4** | **116,3** | **387,8** | **3088,1** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **29,6** | **23,1** | **90,6** | **688** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **43,5** | **43** | **115,3** | **1020,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **360** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **610** | **31,1** | **31,6** | **60,7** | **650,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2885** | **124,7** | **110,6** | **383,3** | **3024** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **21,1** | **26,7** | **89,1** | **680,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 7 | 8,5 | 8,6 | 138,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,7** | **52,8** | **96,1** | **1037,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **420** | **14,3** | **7,2** | **65** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **41,5** | **29,3** | **71,3** | **715,3** |
| 1С 01.03 заменяется на «Икра морковная 54-12з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **3065** | **129,5** | **121** | **372,3** | **3094,9** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **33,5** | **42,8** | **62,4** | **767,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,9** | **39** | **120,9** | **1014,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** | **12,2** | **16,2** | **54,4** | **412,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **31,6** | **26,2** | **84,2** | **698,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2900** | **128,2** | **129,2** | **378,5** | **3188** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **47** | **16,1** | **95,7** | **715,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **53,9** | **40,8** | **114** | **1037** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **13,3** | **9,6** | **68,5** | **413,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 23 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **37,8** | **30,1** | **77,2** | **728,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2895** | **159,2** | **102,6** | **404** | **3172** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **33,4** | **32,3** | **107,2** | **851,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 300 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1045** | **45,5** | **47,9** | **123,9** | **1108,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **25,6** | **10,7** | **53,6** | **413,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **28** | **31,6** | **71** | **680** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **3115** | **139,9** | **128,5** | **403,3** | **3327,4** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **830** | **28,5** | **35,8** | **76,7** | **740,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | со сметаной |  |  |  |  |  |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **38,3** | **44,8** | **126,7** | **1063,3** |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167,4 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **25,2** | **36,7** | **61,1** | **675,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3130** | **110,2** | **136** | **366,4** | **3128,4** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **24,6** | **23,1** | **89,7** | **663,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-5с | Суп из овощей с  фрикадельками мясными | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за Обед** | **925** | **39,1** | **43,4** | **119,5** | **1024,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-26м | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **38** | **28,1** | **89,4** | **760,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **3045** | **123,4** | **116,3** | **387,8** | **3088,1** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **29,6** | **23,1** | **90,6** | **688** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8с | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **43,5** | **43** | **115,3** | **1020,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **360** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **610** | **31,1** | **31,6** | **60,7** | **650,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2885** | **124,7** | **110,6** | **383,3** | **3024** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **21,1** | **26,7** | **89,1** | **680,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 7 | 8,5 | 8,6 | 138,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,7** | **52,8** | **96,1** | **1037,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **420** | **14,3** | **7,2** | **65** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **41,5** | **29,3** | **71,3** | **715,3** |
| 1С 01.03 заменяется на «Икра морковная 54-12з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **3065** | **129,5** | **121** | **372,3** | **3094,9** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **33,5** | **42,8** | **62,4** | **767,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,9** | **39** | **120,9** | **1014,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** | **12,2** | **16,2** | **54,4** | **412,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **31,6** | **26,2** | **84,2** | **698,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2900** | **128,2** | **129,2** | **378,5** | **3188** |
|  | **Воскресенье, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **47** | **16,1** | **95,7** | **715,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **53,9** | **40,8** | **114** | **1037** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **13,3** | **9,6** | **68,5** | **413,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 23 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **37,8** | **30,1** | **77,2** | **728,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2895** | **159,2** | **102,6** | **404** | **3172** |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **33,4** | **32,3** | **107,2** | **851,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 300 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1045** | **45,5** | **47,9** | **123,9** | **1108,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **25,6** | **10,7** | **53,6** | **413,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **28** | **31,6** | **71** | **680** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **3115** | **139,9** | **128,5** | **403,3** | **3327,4** |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **830** | **28,5** | **35,8** | **76,7** | **740,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **38,3** | **44,8** | **126,7** | **1063,3** |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167,4 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **25,2** | **36,7** | **61,1** | **675,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3130** | **110,2** | **136** | **366,4** | **3128,4** |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **24,6** | **23,1** | **89,7** | **663,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-5с | Суп из овощей с  фрикадельками мясными | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за Обед** | **925** | **39,1** | **43,4** | **119,5** | **1024,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-26м | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **38** | **28,1** | **89,4** | **760,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **3045** | **123,4** | **116,3** | **387,8** | **3088,1** |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **29,6** | **23,1** | **90,6** | **688** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **43,5** | **43** | **115,3** | **1020,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **360** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **610** | **31,1** | **31,6** | **60,7** | **650,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2885** | **124,7** | **110,6** | **383,3** | **3024** |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **21,1** | **26,7** | **89,1** | **680,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 7 | 8,5 | 8,6 | 138,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,7** | **52,8** | **96,1** | **1037,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **420** | **14,3** | **7,2** | **65** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **41,5** | **29,3** | **71,3** | **715,3** |
| 1С 01.03 заменяется на «Икра морковная 54-12з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **3065** | **129,5** | **121** | **372,3** | **3094,9** |
|  | **Суббота, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **33,5** | **42,8** | **62,4** | **767,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,9** | **39** | **120,9** | **1014,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** | **12,2** | **16,2** | **54,4** | **412,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **31,6** | **26,2** | **84,2** | **698,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2900** | **128,2** | **129,2** | **378,5** | **3188** |
|  | **Воскресенье, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **47** | **16,1** | **95,7** | **715,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **53,9** | **40,8** | **114** | **1037** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **13,3** | **9,6** | **68,5** | **413,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 23 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **37,8** | **30,1** | **77,2** | **728,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2895** | **159,2** | **102,6** | **404** | **3172** |
|  | Средние показатели за Завтрак | 655 | 31,1 | 28,56 | 87,34 | 729,63 |
|  | Средние показатели за Второй завтрак | 200 | 0,6 | 0,06 | 32,83 | 134,23 |
|  | Средние показатели за Обед | 960 | 44,27 | 44,53 | 116,63 | 1043,71 |
|  | Средние показатели за Полдник | 355,71 | 15,03 | 11,4 | 57,01 | 390,81 |
|  | Средние показатели за Ужин | 628,57 | 33,31 | 30,51 | 73,56 | 701,47 |
|  | Средние показатели за Второй ужин | 205,71 | 6,41 | 5,54 | 17,71 | 146,26 |
|  | Средние показатели за период | 3005 | 130,7 | 120,6 | 385,1 | 3146,1 |
| Примечание:  № рецептуры\* - номера рецептур из перечня блюд; Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;  Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей. | | | | | | |

# Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Фактические значения по меню | Рекомендуемые значения на сутки | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
| Энергетическая ценность, ккал | 3146,1 | 2585 | 121,7 |
| Витамин С, мг | 208,2 | 60 | 347 |
| Витамин В1, мг | 1,6 | 1,2 | 133,3 |
| Витамин В2, мг | 2,6 | 1,4 | 185,7 |
| Витамин А, мкг рэ | 900,2 | 700 | 128,6 |
| Кальций, мг | 1860 | 1100 | 169,1 |
| Фосфор, мг | 2058,5 | 1100 | 187,1 |
| Магний, мг | 517,8 | 250 | 207,1 |
| Железо, мг | 23,4 | 12 | 195 |
| Калий, мг | 1485 | 1100 | 135 |
| Йод, мкг | 254,6 | 100 | 254,6 |
| Селен, мкг | 117,4 | 30 | 391,3 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржаной | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 525 | 25,0 |
| Сухари панировочные | - | - | - | 5 | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - | - | 7 | 37 | 1,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 30 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 30 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 30 | 45 | 900 | 42,9 |
| Крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | - | - | 171 | 8,1 |
| Крупа манная | - | - | - | 20 | - | - | 13 | - | - | - | 20 | - | - | 13 | - | - | - | 20 | - | - | 13 | 99 | 4,7 |
| Крупа овсяная | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | 150 | 7,1 |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | 150 | 7,1 |
| Горошек  зеленый консерв. | - | 62 | - | - | - | 62 | - | - | 62 | - | - | - | 62 | - | - | 62 | - | - | - | 62 | - | 372 | 17,7 |
| Морковь(01.09- 31.12) | - | - | - | 157 | - | - | - | - | - | - | 157 | - | - | - | - | - | - | 157 | - | - | - | 470 | 22,4 |
| Морковь(01.01- 31.08) | - | - | - | 170 | - | - | - | - | - | - | 170 | - | - | - | - | - | - | 170 | - | - | - | 511 | 24,3 |
| Джем из  абрикосов | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | 90 | 4,3 |
| Банан | - | 130 | - | - | - | 130 | - | - | 130 | - | - | - | 130 | - | - | 130 | - | - | - | 130 | - | 780 | 37,1 |
| Мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | 630 | 30,0 |
| Яблоко | - | - | 120 | - | 130 | - | - | - | - | 120 | - | 130 | - | - | - | - | 120 | - | 130 | - | - | 750 | 35,7 |
| Клюква | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 39 | 1,8 |
| Облепиха | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 39 | 1,8 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | 39 | 1,8 |
| Молоко  сгущенное с сахаром | 38 | - | - | 20 | - | - | - | 38 | - | - | 20 | - | - | - | 38 | - | - | 20 | - | - | - | 174 | 8,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Молоко | 100 | 58 | 100 | 81 | 106 | 54 | 50 | 100 | 58 | 100 | 81 | 106 | 54 | 50 | 100 | 58 | 100 | 81 | 106 | 54 | 50 | 1644 | 78,3 |
| Кисломолочный продукт (для  детей с  муковисцидозом) | 100 | - | 100 | - | - | - | - | 100 | - | 100 | - | - | - | - | 100 | - | 100 | - | - | - | - | 600 | 28,6 |
| Творог | - | - | - | 75 | - | - | 186 | - | - | - | 75 | - | - | 186 | - | - | - | 75 | - | - | 186 | 782 | 37,2 |
| Сыр | 31 | 31 | - | - | 31 | 66 | - | 31 | 31 | - | - | 31 | 66 | - | 31 | 31 | - | - | 31 | 66 | - | 478 | 22,8 |
| Сметана | - | - | - | 5 | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - | - | 7 | 37 | 1,8 |
| Масло сливочное | 10 | 22 | 10 | 20 | 20 | 21 | 7 | 10 | 22 | 10 | 20 | 20 | 21 | 7 | 10 | 22 | 10 | 20 | 20 | 21 | 7 | 328 | 15,6 |
| Яйцо куриное | - | 102 | - | 9 | - | 94 | 6 | - | 102 | - | 9 | - | 94 | 6 | - | 102 | - | 9 | - | 94 | 6 | 631 | 30,1 |
| Сахар-песок | 6 | 14 | 3 | 15 | 10 | 7 | 20 | 6 | 14 | 3 | 15 | 10 | 7 | 20 | 6 | 14 | 3 | 15 | 10 | 7 | 20 | 225 | 10,7 |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | 30 | 1,4 |
| Чай черный байховый | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 21 | 1,0 |
| Какао-порошок | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 12 | 0,6 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 15 | 0,7 |
| Ванилин | - | - | - | - | - | - | 0,0 | - | - | - | - | - | - | 0,0 | - | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой  продукции | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Сок персиковый | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 1800 | 85,7 |
| Сок сливовый | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Сок  черешневый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржано- пшеничный | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | 180 | 8,6 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | - | 30 | 45 | 30 | 30 | 60 | 60 | - | 30 | 45 | 30 | 30 | 60 | 60 | - | 30 | 45 | 30 | 30 | 765 | 36,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 14 | 69 | 60 | 60 | 74 | 60 | 60 | 14 | 69 | 60 | 60 | 74 | 60 | 60 | 14 | 69 | 60 | 60 | 74 | 1194 | 56,8 |
| Сухари панировочные | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | 75 | 3,6 |
| Мука пшеничная в/с | 2 | - | 3 | 1 | 7 | 2 | - | 2 | - | 3 | 1 | 7 | 2 | - | 2 | - | 3 | 1 | 7 | 2 | - | 44 | 2,1 |
| Крупа рисовая | 6 | 54 | - | - | - | - | - | 6 | 54 | - | - | - | - | - | 6 | 54 | - | - | - | - | - | 180 | 8,6 |
| Крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | 207 | 9,9 |
| Горох | - | - | - | 24 | - | - | 75 | - | - | - | 24 | - | - | 75 | - | - | - | 24 | - | - | 75 | 297 | 14,1 |
| Макаронные  изделия высшего сорта | - | - | 51 | - | - | - | - | - | - | 51 | - | - | - | - | - | - | 51 | - | - | - | - | 153 | 7,3 |
| Картофель(01.09-  31.10) | 351 | 33 | 187 | 167 | 171 | 33 | 112 | 351 | 33 | 187 | 167 | 171 | 33 | 112 | 351 | 33 | 187 | 167 | 171 | 33 | 112 | 3162 | 150,6 |
| Картофель(31.10- 31.12) | 374 | 35 | 200 | 178 | 183 | 35 | 120 | 374 | 35 | 200 | 178 | 183 | 35 | 120 | 374 | 35 | 200 | 178 | 183 | 35 | 120 | 3372 | 160,6 |
| Картофель(31.12-  28.02) | 400 | 37 | 213 | 191 | 195 | 37 | 128 | 400 | 37 | 213 | 191 | 195 | 37 | 128 | 400 | 37 | 213 | 191 | 195 | 37 | 128 | 3605 | 171,6 |
| Картофель(29.02- 01.09) | 433 | 40 | 231 | 207 | 212 | 40 | 139 | 433 | 40 | 231 | 207 | 212 | 40 | 139 | 433 | 40 | 231 | 207 | 212 | 40 | 139 | 3906 | 186,0 |
| Огурец соленый | 23 | - | 30 | - | - | - | - | 23 | - | 30 | - | - | - | - | 23 | - | 30 | - | - | - | - | 158 | 7,5 |
| Свекла(01.09- 31.12) | - | 60 | 15 | - | - | 60 | - | - | 60 | 15 | - | - | 60 | - | - | 60 | 15 | - | - | 60 | - | 405 | 19,3 |
| Свекла(01.01- | - | 65 | 16 | - | - | 65 | - | - | 65 | 16 | - | - | 65 | - | - | 65 | 16 | - | - | 65 | - | 441 | 21,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31.08) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репа | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | 90 | 4,3 |
| Петрушка (корень) | - | 5 | 5 | 4 | 1 | 3 | - | - | 5 | 5 | 4 | 1 | 3 | - | - | 5 | 5 | 4 | 1 | 3 | - | 51 | 2,4 |
| Перец сладкий | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 542 | 25,8 |
| Огурец | - | - | - | - | - | - | 90 | - | - | - | - | - | - | 90 | - | - | - | - | - | - | 90 | 271 | 12,9 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 15 | 105 | 30 | 55 | 15 | 105 | 9 | 15 | 105 | 30 | 55 | 15 | 105 | 9 | 15 | 105 | 30 | 55 | 15 | 105 | 9 | 1002 | 47,7 |
| Морковь(01.01- 31.08) | 16 | 114 | 33 | 60 | 16 | 114 | 10 | 16 | 114 | 33 | 60 | 16 | 114 | 10 | 16 | 114 | 33 | 60 | 16 | 114 | 10 | 1089 | 51,9 |
| Лук репчатый | 15 | 29 | 36 | 40 | 15 | 18 | 9 | 15 | 29 | 36 | 40 | 15 | 18 | 9 | 15 | 29 | 36 | 40 | 15 | 18 | 9 | 488 | 23,2 |
| Капуста  белокочанная | - | 30 | - | 163 | 105 | 30 | - | - | 30 | - | 163 | 105 | 30 | - | - | 30 | - | 163 | 105 | 30 | - | 983 | 46,8 |
| Томатное пюре | - | 16 | 13 | - | 2 | 9 | - | - | 16 | 13 | - | 2 | 9 | - | - | 16 | 13 | - | 2 | 9 | - | 120 | 5,7 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | - | 26 | - | - | - | - | - | - | 26 | - | - | - | - | - | - | 26 | 77 | 3,7 |
| Брусника | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 128 | 6,1 |
| Яблоко | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | 81 | 3,9 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | 127 | 6,1 |
| Смесь  сухофруктов | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | 80 | 3,8 |
| Чернослив | - | - | - | 27 | - | 21 | - | - | - | - | 27 | - | 21 | - | - | - | - | 27 | - | 21 | - | 145 | 6,9 |
| Курага | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 64 | 3,1 |
| Говядина 1 категории | - | - | 112 | - | - | 109 | 73 | - | - | 112 | - | - | 109 | 73 | - | - | 112 | - | - | 109 | 73 | 882 | 42,0 |
| Печень говяжья | 117 | - | - | - | - | - | - | 117 | - | - | - | - | - | - | 117 | - | - | - | - | - | - | 351 | 16,7 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | 190 | 9,0 |
| Минтай (филе) | - | 79 | - | - | - | - | - | - | 79 | - | - | - | - | - | - | 79 | - | - | - | - | - | 236 | 11,2 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 94 | - | 51 | - | - | - | - | 94 | - | 51 | - | - | - | - | 94 | - | 51 | 433 | 20,6 |
| Молоко | 32 | - | 17 | 13 | 24 | - | 40 | 32 | - | 17 | 13 | 24 | - | 40 | 32 | - | 17 | 13 | 24 | - | 40 | 378 | 18,0 |
| Сыр | 16 | 31 | - | 31 | 37 | 16 | 31 | 16 | 31 | - | 31 | 37 | 16 | 31 | 16 | 31 | - | 31 | 37 | 16 | 31 | 485 | 23,1 |
| Сметана | 55 | 15 | - | 23 | 62 | 45 | - | 55 | 15 | - | 23 | 62 | 45 | - | 55 | 15 | - | 23 | 62 | 45 | - | 599 | 28,5 |
| Масло сливочное | 21 | 17 | 24 | 11 | 22 | 8 | 23 | 21 | 17 | 24 | 11 | 22 | 8 | 23 | 21 | 17 | 24 | 11 | 22 | 8 | 23 | 376 | 17,9 |
| Масло подсолнечное | 16 | 20 | 11 | 20 | 13 | 6 | - | 16 | 20 | 11 | 20 | 13 | 6 | - | 16 | 20 | 11 | 20 | 13 | 6 | - | 259 | 12,3 |
| Яйцо куриное | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 8 | 0,4 |
| Сахар-песок | 7 | 15 | 8 | 9 | 10 | 12 | 7 | 7 | 15 | 8 | 9 | 10 | 12 | 7 | 7 | 15 | 8 | 9 | 10 | 12 | 7 | 205 | 9,8 |
| Крахмал | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | 54 | 2,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| картофельный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | 2,3 | 1,5 | 1,6 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 2,3 | 1,5 | 1,6 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 2,3 | 1,5 | 1,6 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 31,3 | 1,5 |
| Лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,1 |
| Кислота лимонная | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | 2,8 | 0,1 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| продукции | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| Слойка с повидлом | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | 240 | 11,4 |
| Булочка с кунжутом | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | 240 | 11,4 |
| Мука пшеничная в/с | 7 | - | 13 | 49 | - | - | 41 | 7 | - | 13 | 49 | - | - | 41 | 7 | - | 13 | 49 | - | - | 41 | 329 | 15,6 |
| Крупа манная | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 22 | 1,1 |
| Джем из  абрикосов | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | 120 | 5,7 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | 420 | 20,0 |
| Банан | - | - | - | 120 | - | - | 120 | - | - | - | 120 | - | - | 120 | - | - | - | 120 | - | - | 120 | 720 | 34,3 |
| Груша | - | - | 130 | - | - | - | - | - | - | 130 | - | - | - | - | - | - | 130 | - | - | - | - | 390 | 18,6 |
| Мандарин | - | 70 | - | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | - | - | 210 | 10,0 |
| Молоко | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 600 | 28,6 |
| Молоко | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | 600 | 28,6 |
| Бифидок | - | - | - | 180 | - | - | 200 | - | - | - | 180 | - | - | 200 | - | - | - | 180 | - | - | 200 | 1140 | 54,3 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 600 | 28,6 |
| Творог | 90 | - | 33 | - | - | - | - | 90 | - | 33 | - | - | - | - | 90 | - | 33 | - | - | - | - | 370 | 17,6 |
| Сметана | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 10 | 0,5 |
| Масло | 1 | - | 13 | 2 | - | - | 5 | 1 | - | 13 | 2 | - | - | 5 | 1 | - | 13 | 2 | - | - | 5 | 64 | 3,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло  подсолнечное | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | 0 | - | - | - | 1 | 0,0 |
| Яйцо куриное | 4 | - | 2 | - | - | - | 4 | 4 | - | 2 | - | - | - | 4 | 4 | - | 2 | - | - | - | 4 | 29 | 1,4 |
| Сахар-песок | 5 | - | 7 | 3 | - | - | 7 | 5 | - | 7 | 3 | - | - | 7 | 5 | - | 7 | 3 | - | - | 7 | 66 | 3,1 |
| Булочка с повидлом | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | 180 | 8,6 |
| Дрожжи прессованные | - | - | - | 1,5 | - | - | 0,8 | - | - | - | 1,5 | - | - | 0,8 | - | - | - | 1,5 | - | - | 0,8 | 6,9 | 0,3 |
| Соль йодированная | 0,2 | - | 0,3 | 0,7 | - | - | 0,8 | 0,2 | - | 0,3 | 0,7 | - | - | 0,8 | 0,2 | - | 0,3 | 0,7 | - | - | 0,8 | 6,0 | 0,3 |
| Ванилин | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,1 | 0,0 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржаной | 25 | 15 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 15 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 15 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 495 | 23,6 |
| Хлеб пшеничный | 59 | 15 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 59 | 15 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 59 | 15 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 898 | 42,8 |
| Сухари панировочные | 8 | - | - | - | - | - | 3 | 8 | - | - | - | - | - | 3 | 8 | - | - | - | - | - | 3 | 34 | 1,6 |
| Мука пшеничная  в/с | 2 | 10 | - | - | 1 | - | 3 | 2 | 10 | - | - | 1 | - | 3 | 2 | 10 | - | - | 1 | - | 3 | 47 | 2,3 |
| Булгур | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | 240 | 11,4 |
| Крупа рисовая | - | - | - | - | - | 54 | - | - | - | - | - | - | 54 | - | - | - | - | - | - | 54 | - | 163 | 7,8 |
| Картофель(01.09- 31.10) | - | 182 | - | 177 | 124 | - | 224 | - | 182 | - | 177 | 124 | - | 224 | - | 182 | - | 177 | 124 | - | 224 | 2119 | 100,9 |
| Картофель(31.10-  31.12) | - | 194 | - | 188 | 132 | - | 239 | - | 194 | - | 188 | 132 | - | 239 | - | 194 | - | 188 | 132 | - | 239 | 2259 | 107,6 |
| Картофель(31.12- 28.02) | - | 207 | - | 201 | 141 | - | 256 | - | 207 | - | 201 | 141 | - | 256 | - | 207 | - | 201 | 141 | - | 256 | 2415 | 115,0 |
| Картофель(29.02- | - | 224 | - | 218 | 153 | - | 277 | - | 224 | - | 218 | 153 | - | 277 | - | 224 | - | 218 | 153 | - | 277 | 2617 | 124,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 01.09) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | 542 | 25,8 |
| Свекла(01.09- 31.12) | - | 95 | - | - | - | - | - | - | 95 | - | - | - | - | - | - | 95 | - | - | - | - | - | 285 | 13,6 |
| Свекла(01.01-  31.08) | - | 103 | - | - | - | - | - | - | 103 | - | - | - | - | - | - | 103 | - | - | - | - | - | 310 | 14,8 |
| Петрушка (корень) | - | 1 | - | - | - | - | 2 | - | 1 | - | - | - | - | 2 | - | 1 | - | - | - | - | 2 | 10 | 0,5 |
| Петрушка  (зелень) | 5 | - | - | - | 4 | - | 5 | 5 | - | - | - | 4 | - | 5 | 5 | - | - | - | 4 | - | 5 | 40 | 1,9 |
| Огурец | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 542 | 25,8 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 10 | 7 | 23 | - | 85 | 25 | - | 10 | 7 | 23 | - | 85 | 25 | - | 10 | 7 | 23 | - | 85 | 25 | - | 452 | 21,5 |
| Морковь(01.01- 31.08) | 11 | 8 | 26 | - | 92 | 27 | - | 11 | 8 | 26 | - | 92 | 27 | - | 11 | 8 | 26 | - | 92 | 27 | - | 491 | 23,4 |
| Лук репчатый | 14 | 2 | 16 | 22 | 14 | 10 | 3 | 14 | 2 | 16 | 22 | 14 | 10 | 3 | 14 | 2 | 16 | 22 | 14 | 10 | 3 | 239 | 11,4 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | 186 | 8,9 |
| Капуста  белокочанная | 237 | - | - | - | - | - | - | 237 | - | - | - | - | - | - | 237 | - | - | - | - | - | - | 712 | 33,9 |
| Томатное пюре | 16 | - | - | 8 | 7 | - | - | 16 | - | - | 8 | 7 | - | - | 16 | - | - | 8 | 7 | - | - | 93 | 4,5 |
| Лимон | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 45 | 2,1 |
| Яблоко | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | 81 | 3,9 |
| Смородина черная | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | 39 | 1,8 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | 39 | 1,8 |
| Малина | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 39 | 1,8 |
| Говядина 1  категории | 73 | 73 | - | 143 | - | 73 | - | 73 | 73 | - | 143 | - | 73 | - | 73 | 73 | - | 143 | - | 73 | - | 1085 | 51,7 |
| Печень говяжья | - | - | - | - | - | - | 117 | - | - | - | - | - | - | 117 | - | - | - | - | - | - | 117 | 349 | 16,6 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 76 | - | 94 | - | - | - | - | 76 | - | 94 | - | - | - | - | 76 | - | 94 | - | - | 510 | 24,3 |
| Молоко | 17 | 175 | - | - | 130 | - | - | 17 | 175 | - | - | 130 | - | - | 17 | 175 | - | - | 130 | - | - | 967 | 46,0 |
| Кисломолочный продукт (для  детей с  муковисцидозом) | - | - | - | - | 100 | 100 | - | - | - | - | - | 100 | 100 | - | - | - | - | - | 100 | 100 | - | 600 | 28,6 |
| Сыр | 16 | - | 31 | - | - | - | 31 | 16 | - | 31 | - | - | - | 31 | 16 | - | 31 | - | - | - | 31 | 234 | 11,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сметана | - | 45 | - | - | - | - | - | - | 45 | - | - | - | - | - | - | 45 | - | - | - | - | - | 135 | 6,4 |
| Масло сливочное | 24 | 12 | 10 | 18 | - | 8 | 23 | 24 | 12 | 10 | 18 | - | 8 | 23 | 24 | 12 | 10 | 18 | - | 8 | 23 | 286 | 13,6 |
| Масло подсолнечное | - | 9 | 10 | - | 14 | - | - | - | 9 | 10 | - | 14 | - | - | - | 9 | 10 | - | 14 | - | - | 98 | 4,6 |
| Яйцо куриное | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | 13 | 0,6 |
| Сахар-песок | 13 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 13 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 13 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 144 | 6,9 |
| Мед пчелиный | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | 30 | 1,4 |
| Чай черный байховый | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 15 | 0,7 |
| Какао-порошок | - | 5 | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | 5 | - | - | 30 | 1,4 |
| Соль йодированная | 0,9 | 0,9 | 1,3 | 1,0 | 1,1 | 0,8 | 1,0 | 0,9 | 0,9 | 1,3 | 1,0 | 1,1 | 0,8 | 1,0 | 0,9 | 0,9 | 1,3 | 1,0 | 1,1 | 0,8 | 1,0 | 20,9 | 1,0 |
| Лавровый лист | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | 0,3 | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | 0,3 | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | 0,3 | 0,9 | 0,0 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой | ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| продукции | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| Баранки простые | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | 20 | - | - | 60 | 2,9 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 1200 | 57,1 |
| Ряженка | - | - | - | - | 180 | - | - | - | - | - | - | 180 | - | - | - | - | - | - | 180 | - | - | 540 | 25,7 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |
| Галеты | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 60 | 2,9 |
| Печенье | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | 60 | 2,9 |

# Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | В СУММЕ ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржаной | 110 | 100 | 50 | 80 | 95 | 80 | 80 | 110 | 100 | 50 | 80 | 95 | 80 | 80 | 110 | 100 | 50 | 80 | 95 | 80 | 80 | 1785 | 85,0 |
| Хлеб ржано- пшеничный | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | 180 | 8,6 |
| Хлеб пшеничный | 164 | 120 | 104 | 159 | 150 | 135 | 164 | 164 | 120 | 104 | 159 | 150 | 135 | 164 | 164 | 120 | 104 | 159 | 150 | 135 | 164 | 2992 | 142,5 |
| Слойка с повидлом | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | 240 | 11,4 |
| Булочка с кунжутом | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | 240 | 11,4 |
| Баранки простые | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | 20 | - | - | 60 | 2,9 |
| Сухари панировочные | 8 | - | 8 | 14 | - | - | 18 | 8 | - | 8 | 14 | - | - | 18 | 8 | - | 8 | 14 | - | - | 18 | 145 | 6,9 |
| Мука пшеничная  в/с | 11 | 10 | 16 | 50 | 9 | 2 | 43 | 11 | 10 | 16 | 50 | 9 | 2 | 43 | 11 | 10 | 16 | 50 | 9 | 2 | 43 | 420 | 20,0 |
| Горох | - | - | - | 24 | - | - | 75 | - | - | - | 24 | - | - | 75 | - | - | - | 24 | - | - | 75 | 297 | 14,1 |
| Крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | - | 207 | 9,9 |
| Крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | - | - | 171 | 8,1 |
| Крупа манная | 7 | - | - | 20 | - | - | 13 | 7 | - | - | 20 | - | - | 13 | 7 | - | - | 20 | - | - | 13 | 121 | 5,8 |
| Крупа овсяная | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | 150 | 7,1 |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | 150 | 7,1 |
| Крупа рисовая | 6 | 54 | - | - | - | 54 | - | 6 | 54 | - | - | - | 54 | - | 6 | 54 | - | - | - | 54 | - | 343 | 16,3 |
| Булгур | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | 240 | 11,4 |
| Макаронные изделия в/с | - | - | 51 | - | - | - | - | - | - | 51 | - | - | - | - | - | - | 51 | - | - | - | - | 153 | 7,3 |
| Картофель(01.09-  31.10) | 351 | 214 | 187 | 344 | 295 | 33 | 337 | 351 | 214 | 187 | 344 | 295 | 33 | 337 | 351 | 214 | 187 | 344 | 295 | 33 | 337 | 5281 | 251,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Картофель(31.10- 31.12) | 374 | 228 | 200 | 367 | 315 | 35 | 359 | 374 | 228 | 200 | 367 | 315 | 35 | 359 | 374 | 228 | 200 | 367 | 315 | 35 | 359 | 5631 | 268,1 |
| Картофель(31.12-  28.02) | 400 | 244 | 213 | 392 | 336 | 37 | 384 | 400 | 244 | 213 | 392 | 336 | 37 | 384 | 400 | 244 | 213 | 392 | 336 | 37 | 384 | 6019 | 286,6 |
| Картофель(29.02- 01.09) | 433 | 265 | 231 | 425 | 365 | 40 | 416 | 433 | 265 | 231 | 425 | 365 | 40 | 416 | 433 | 265 | 231 | 425 | 365 | 40 | 416 | 6524 | 310,6 |
| Свекла(01.09-  31.12) | - | 155 | 15 | - | - | 60 | - | - | 155 | 15 | - | - | 60 | - | - | 155 | 15 | - | - | 60 | - | 690 | 32,9 |
| Свекла(01.01- 31.08) | - | 169 | 16 | - | - | 65 | - | - | 169 | 16 | - | - | 65 | - | - | 169 | 16 | - | - | 65 | - | 751 | 35,7 |
| Томат | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | 542 | 25,8 |
| Огурец соленый | 23 | - | 30 | - | - | - | - | 23 | - | 30 | - | - | - | - | 23 | - | 30 | - | - | - | - | 158 | 7,5 |
| Капуста  белокочанная | 237 | 30 | - | 163 | 105 | 30 | - | 237 | 30 | - | 163 | 105 | 30 | - | 237 | 30 | - | 163 | 105 | 30 | - | 1694 | 80,7 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | 186 | 8,9 |
| Лук репчатый | 29 | 31 | 52 | 62 | 29 | 28 | 12 | 29 | 31 | 52 | 62 | 29 | 28 | 12 | 29 | 31 | 52 | 62 | 29 | 28 | 12 | 727 | 34,6 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 25 | 112 | 53 | 212 | 100 | 130 | 9 | 25 | 112 | 53 | 212 | 100 | 130 | 9 | 25 | 112 | 53 | 212 | 100 | 130 | 9 | 1923 | 91,6 |
| Морковь(01.01- 31.08) | 27 | 122 | 58 | 230 | 109 | 141 | 10 | 27 | 122 | 58 | 230 | 109 | 141 | 10 | 27 | 122 | 58 | 230 | 109 | 141 | 10 | 2092 | 99,6 |
| Огурец | 90 | - | - | 90 | - | - | 90 | 90 | - | - | 90 | - | - | 90 | 90 | - | - | 90 | - | - | 90 | 814 | 38,7 |
| Перец сладкий | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | - | 542 | 25,8 |
| Петрушка (зелень) | 5 | - | - | - | 4 | - | 5 | 5 | - | - | - | 4 | - | 5 | 5 | - | - | - | 4 | - | 5 | 40 | 1,9 |
| Петрушка (корень) | - | 6 | 5 | 4 | 1 | 3 | 2 | - | 6 | 5 | 4 | 1 | 3 | 2 | - | 6 | 5 | 4 | 1 | 3 | 2 | 60 | 2,9 |
| Репа | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | 90 | 4,3 |
| Томатное пюре | 16 | 16 | 13 | 8 | 9 | 9 | - | 16 | 16 | 13 | 8 | 9 | 9 | - | 16 | 16 | 13 | 8 | 9 | 9 | - | 213 | 10,2 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 62 | - | - | - | 62 | - | - | 62 | - | - | - | 62 | - | - | 62 | - | - | - | 62 | - | 372 | 17,7 |
| Джем из  абрикосов | 40 | - | - | - | - | - | 30 | 40 | - | - | - | - | - | 30 | 40 | - | - | - | - | - | 30 | 210 | 10,0 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | 420 | 20,0 |
| Банан | - | 130 | - | 120 | - | 130 | 120 | - | 130 | - | 120 | - | 130 | 120 | - | 130 | - | 120 | - | 130 | 120 | 1500 | 71,4 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | 127 | 6,1 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | 13 | 77 | 3,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Груша | - | - | 130 | - | - | - | - | - | - | 130 | - | - | - | - | - | - | 130 | - | - | - | - | 390 | 18,6 |
| Лимон | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 45 | 2,1 |
| Мандарин | 70 | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 70 | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 70 | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 840 | 40,0 |
| Яблоко | - | 27 | 120 | - | 157 | - | - | - | 27 | 120 | - | 157 | - | - | - | 27 | 120 | - | 157 | - | - | 913 | 43,5 |
| Брусника | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 128 | 6,1 |
| Клюква | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 39 | 1,8 |
| Малина | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 39 | 1,8 |
| Облепиха | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | 154 | 7,3 |
| Чернослив | - | - | - | 27 | - | 21 | - | - | - | - | 27 | - | 21 | - | - | - | - | 27 | - | 21 | - | 145 | 6,9 |
| Смесь  сухофруктов | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | 80 | 3,8 |
| Курага | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 64 | 3,1 |
| Сок черешневый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |
| Сок сливовый | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Сок персиковый | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 1800 | 85,7 |
| Говядина 1 категории | 73 | 73 | 112 | 143 | - | 183 | 73 | 73 | 73 | 112 | 143 | - | 183 | 73 | 73 | 73 | 112 | 143 | - | 183 | 73 | 1967 | 93,7 |
| Печень говяжья | 117 | - | - | - | - | - | 117 | 117 | - | - | - | - | - | 117 | 117 | - | - | - | - | - | 117 | 700 | 33,3 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 76 | 63 | 94 | - | - | - | - | 76 | 63 | 94 | - | - | - | - | 76 | 63 | 94 | - | - | 700 | 33,3 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 94 | - | 51 | - | - | - | - | 94 | - | 51 | - | - | - | - | 94 | - | 51 | 433 | 20,6 |
| Минтай (филе) | - | 79 | - | - | - | - | - | - | 79 | - | - | - | - | - | - | 79 | - | - | - | - | - | 236 | 11,2 |
| Молоко  сгущенное с сахаром | 38 | - | - | 20 | - | - | - | 38 | - | - | 20 | - | - | - | 38 | - | - | 20 | - | - | - | 174 | 8,3 |
| Молоко | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 600 | 28,6 |
| Молоко | 149 | 233 | 117 | 94 | 260 | 254 | 90 | 149 | 233 | 117 | 94 | 260 | 254 | 90 | 149 | 233 | 117 | 94 | 260 | 254 | 90 | 3589 | 170,9 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | 180 | - | - | 200 | - | - | - | 180 | - | - | 200 | - | - | - | 180 | - | - | 1140 | 54,3 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 1200 | 57,1 |
| Бифидок | - | - | - | 180 | - | - | 200 | - | - | - | 180 | - | - | 200 | - | - | - | 180 | - | - | 200 | 1140 | 54,3 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Кисломолочный продукт (для  детей с  муковисцидозом) | 100 | - | 100 | - | 100 | 100 | - | 100 | - | 100 | - | 100 | 100 | - | 100 | - | 100 | - | 100 | 100 | - | 1200 | 57,1 |
| Творог | 90 | - | 33 | 75 | - | - | 186 | 90 | - | 33 | 75 | - | - | 186 | 90 | - | 33 | 75 | - | - | 186 | 1152 | 54,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сыр | 62 | 62 | 31 | 31 | 68 | 81 | 62 | 62 | 62 | 31 | 31 | 68 | 81 | 62 | 62 | 62 | 31 | 31 | 68 | 81 | 62 | 1197 | 57,0 |
| Сметана | 58 | 60 | - | 28 | 62 | 45 | 7 | 58 | 60 | - | 28 | 62 | 45 | 7 | 58 | 60 | - | 28 | 62 | 45 | 7 | 780 | 37,2 |
| Масло сливочное | 57 | 51 | 57 | 51 | 42 | 37 | 57 | 57 | 51 | 57 | 51 | 42 | 37 | 57 | 57 | 51 | 57 | 51 | 42 | 37 | 57 | 1053 | 50,1 |
| Масло подсолнечное | 16 | 29 | 21 | 20 | 27 | 6 | - | 16 | 29 | 21 | 20 | 27 | 6 | - | 16 | 29 | 21 | 20 | 27 | 6 | - | 357 | 17,0 |
| Яйцо куриное | 4 | 102 | 5 | 9 | - | 94 | 14 | 4 | 102 | 5 | 9 | - | 94 | 14 | 4 | 102 | 5 | 9 | - | 94 | 14 | 681 | 32,4 |
| Сахар-песок | 31 | 36 | 25 | 34 | 27 | 26 | 34 | 31 | 36 | 25 | 34 | 27 | 26 | 34 | 31 | 36 | 25 | 34 | 27 | 26 | 34 | 640 | 30,5 |
| Булочка с повидлом | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | 180 | 8,6 |
| Галеты | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 60 | 2,9 |
| Печенье | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | 60 | 2,9 |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | 60 | 2,9 |
| Чай черный байховый | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 36 | 1,7 |
| Какао-порошок | 4 | 5 | - | - | 5 | - | - | 4 | 5 | - | - | 5 | - | - | 4 | 5 | - | - | 5 | - | - | 42 | 2,0 |
| Дрожжи прессованные | - | - | - | 2 | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | 1 | 7 | 0,3 |
| Крахмал  картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | 54 | 2,6 |
| Соль йодированная | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 73 | 3,5 |
| Лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 2,1 | 0,1 |
| Ванилин | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| Кислота лимонная | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | 2,8 | 0,1 |

**Меню для детей с муковисцидозом в возрасте 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г | г | г | г | Ккал |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 250 | 9,1 | 11,5 | 55 | 359,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **720** | **35,3** | **34,6** | **118,2** | **923,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 350 | 8,3 | 10,1 | 23,9 | 219,7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 250 | 5,1 | 8,8 | 33 | 232,3 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1180** | **51,5** | **55,5** | **135** | **1245,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 150 | 29,5 | 8,6 | 24,6 | 293,6 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **390** | **35,5** | **13,6** | **61,8** | **511,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 45 | 10,4 | 13,3 | 0 | 161,2 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **705** | **35,4** | **40,6** | **73,1** | **798,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** |
|  | **Итого за день** | **3415** | **166** | **151,7** | **441,8** | **3794** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **700** | **33** | **41,8** | **72,5** | **796,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
| Пром. | Ореховая смесь | 20 | 3,5 | 10,9 | 3 | 124,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **220** | **4,1** | **11,1** | **33,4** | **249,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 350 | 8,3 | 9,9 | 17,7 | 193,2 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 140 | 19,4 | 10,4 | 8,8 | 206,2 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **1120** | **47,2** | **54,1** | **136,6** | **1220,7** |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **13,8** | **16,3** | **61,1** | **446,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7,3 | 35,4 | 231,5 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **725** | **33,9** | **45,8** | **77,5** | **858,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,5** | **5,3** | **34,4** | **215** |
|  | **Итого за день** | **3335** | **139,5** | **174,4** | **415,5** | **3786,3** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,7 | 14,1 | 42,9 | 341 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | детей с муковисцидозом) |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за Завтрак** | **740** | **26,7** | **25,9** | **98,3** | **732** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-5с | Суп из овощей с  фрикадельками мясными | 350 | 15,1 | 10,6 | 24,4 | 253,5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1095** | **52,8** | **50,1** | **150,9** | **1264,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-26м | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **670** | **38,3** | **35,3** | **90,4** | **831** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** |
|  | **Итого за день** | **3305** | **140,2** | **134** | **436,3** | **3508,3** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **38,4** | **31,4** | **113,4** | **888,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-8с | Суп гороховый | 350 | 11,7 | 8 | 28,5 | 233 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 200 | 3,8 | 10 | 18,2 | 177,8 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **1065** | **46,6** | **55,8** | **126,3** | **1193,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **410** | **14,3** | **7,6** | **76,5** | **430,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **31,4** | **38,8** | **61,4** | **719,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** |
|  | **Итого за день** | **3225** | **139** | **141** | **431,3** | **3547,4** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,2 | 11,6 | 48,3 | 337,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **23,2** | **29,1** | **98,8** | **748,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ореховая смесь | 20 | 3,5 | 10,9 | 3 | 124,1 |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **220** | **4,1** | **11,1** | **33,4** | **249,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 350 | 8,1 | 9,9 | 10 | 161,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1100** | **48,2** | **63,4** | **110,3** | **1203,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 266 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **440** | **15,8** | **7,7** | **75,7** | **435,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **670** | **41,7** | **31,4** | **72,7** | **740,1** |
| 1С 01.03 заменяется на «Икра морковная 54-12з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** |
|  | **Итого за день** | **3340** | **140,9** | **148** | **412,1** | **3541** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 200 | 25,4 | 33,8 | 4 | 421,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **685** | **40,4** | **51,3** | **64,5** | **879,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 100 | 1,6 | 0,3 | 21,5 | 94,6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 350 | 8,3 | 9,9 | 17,7 | 193,2 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1075** | **49,3** | **42,7** | **139,7** | **1138,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **12,7** | **16,6** | **66,8** | **466,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 250 | 19,1 | 18,4 | 48,2 | 435,3 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **720** | **35,6** | **29,9** | **94,6** | **790,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3280** | **144** | **145,5** | **422,2** | **3571** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **47,2** | **30,6** | **96** | **847,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 350 | 12,9 | 9,5 | 16,7 | 204,5 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **1055** | **60,7** | **42,6** | **128** | **1137,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **410** | **13,8** | **9,8** | **74,8** | **442,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 28,7 | 13,8 | 40,2 | 399,9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **680** | **44** | **40,1** | **87,5** | **885,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** |
|  | **Итого за день** | **3155** | **173,6** | **130,5** | **442** | **3633,1** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная | 250 | 9,1 | 11,5 | 55 | 359,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | кукурузная |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **720** | **35,3** | **34,6** | **118,2** | **923,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 350 | 8,3 | 10,1 | 23,9 | 219,7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 250 | 5,1 | 8,8 | 33 | 232,3 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1180** | **51,5** | **55,5** | **135** | **1245,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 150 | 29,5 | 8,6 | 24,6 | 293,6 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **390** | **35,5** | **13,6** | **61,8** | **511,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 45 | 10,4 | 13,3 | 0 | 161,2 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **705** | **35,4** | **40,6** | **73,1** | **798,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** |
|  | **Итого за день** | **3415** | **166** | **151,7** | **441,8** | **3794** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **700** | **33** | **41,8** | **72,5** | **796,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ореховая смесь | 20 | 3,5 | 10,9 | 3 | 124,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **220** | **4,1** | **11,1** | **33,4** | **249,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 350 | 8,3 | 9,9 | 17,7 | 193,2 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 140 | 19,4 | 10,4 | 8,8 | 206,2 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1120** | **47,2** | **54,1** | **136,6** | **1220,7** |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **13,8** | **16,3** | **61,1** | **446,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7,3 | 35,4 | 231,5 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **725** | **33,9** | **45,8** | **77,5** | **858,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,5** | **5,3** | **34,4** | **215** |
|  | **Итого за день** | **3335** | **139,5** | **174,4** | **415,5** | **3786,3** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,7 | 14,1 | 42,9 | 341 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **740** | **26,7** | **25,9** | **98,3** | **732** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-5с | Суп из овощей с  фрикадельками мясными | 350 | 15,1 | 10,6 | 24,4 | 253,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1095** | **52,8** | **50,1** | **150,9** | **1264,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-26м | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **670** | **38,3** | **35,3** | **90,4** | **831** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** |
|  | **Итого за день** | **3305** | **140,2** | **134** | **436,3** | **3508,3** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **38,4** | **31,4** | **113,4** | **888,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 |
| 54-8с | Суп гороховый | 350 | 11,7 | 8 | 28,5 | 233 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 200 | 3,8 | 10 | 18,2 | 177,8 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1065** | **46,6** | **55,8** | **126,3** | **1193,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **410** | **14,3** | **7,6** | **76,5** | **430,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **31,4** | **38,8** | **61,4** | **719,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** |
|  | **Итого за день** | **3225** | **139** | **141** | **431,3** | **3547,4** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,2 | 11,6 | 48,3 | 337,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **23,2** | **29,1** | **98,8** | **748,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ореховая смесь | 20 | 3,5 | 10,9 | 3 | 124,1 |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **220** | **4,1** | **11,1** | **33,4** | **249,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 350 | 8,1 | 9,9 | 10 | 161,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1100** | **48,2** | **63,4** | **110,3** | **1203,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 266 |
|  | **Итого за Полдник** | **440** | **15,8** | **7,7** | **75,7** | **435,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Ужин** | **670** | **41,7** | **31,4** | **72,7** | **740,1** |
| 1С 01.03 заменяется на «Икра морковная 54-12з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** |
|  | **Итого за день** | **3340** | **140,9** | **148** | **412,1** | **3541** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 200 | 25,4 | 33,8 | 4 | 421,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **685** | **40,4** | **51,3** | **64,5** | **879,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 100 | 1,6 | 0,3 | 21,5 | 94,6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 350 | 8,3 | 9,9 | 17,7 | 193,2 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1075** | **49,3** | **42,7** | **139,7** | **1138,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **12,7** | **16,6** | **66,8** | **466,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 250 | 19,1 | 18,4 | 48,2 | 435,3 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **720** | **35,6** | **29,9** | **94,6** | **790,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3280** | **144** | **145,5** | **422,2** | **3571** |
|  | **Воскресенье, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **47,2** | **30,6** | **96** | **847,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 350 | 12,9 | 9,5 | 16,7 | 204,5 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1055** | **60,7** | **42,6** | **128** | **1137,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **410** | **13,8** | **9,8** | **74,8** | **442,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 28,7 | 13,8 | 40,2 | 399,9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **680** | **44** | **40,1** | **87,5** | **885,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** |
|  | **Итого за день** | **3155** | **173,6** | **130,5** | **442** | **3633,1** |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 250 | 9,1 | 11,5 | 55 | 359,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **720** | **35,3** | **34,6** | **118,2** | **923,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 350 | 8,3 | 10,1 | 23,9 | 219,7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 250 | 5,1 | 8,8 | 33 | 232,3 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1180** | **51,5** | **55,5** | **135** | **1245,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 150 | 29,5 | 8,6 | 24,6 | 293,6 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **390** | **35,5** | **13,6** | **61,8** | **511,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 45 | 10,4 | 13,3 | 0 | 161,2 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **705** | **35,4** | **40,6** | **73,1** | **798,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** |
|  | **Итого за день** | **3415** | **166** | **151,7** | **441,8** | **3794** |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **700** | **33** | **41,7** | **72,1** | **794,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ореховая смесь | 20 | 3,5 | 10,9 | 3 | 124,1 |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **220** | **4,1** | **11,1** | **33,4** | **249,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 350 | 8,3 | 9,9 | 17,7 | 193,2 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 140 | 19,4 | 10,4 | 8,8 | 206,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **1120** | **47,2** | **54,1** | **136,6** | **1220,7** |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **13,8** | **16,3** | **61,1** | **446,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7,3 | 35,4 | 231,5 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **725** | **33,9** | **45,8** | **77,5** | **858,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,5** | **5,3** | **34,4** | **215** |
|  | **Итого за день** | **3335** | **139,5** | **174,3** | **415,1** | **3784,2** |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,7 | 14,1 | 42,9 | 341 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **740** | **26,7** | **25,9** | **98,3** | **732** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-5с | Суп из овощей с  фрикадельками мясными | 350 | 15,1 | 10,6 | 24,4 | 253,5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1095** | **52,8** | **50,1** | **150,9** | **1264,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-26м | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **670** | **38,3** | **35,3** | **90,4** | **831** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** |
|  | **Итого за день** | **3305** | **140,2** | **134** | **436,3** | **3508,3** |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **38,4** | **31,4** | **113,4** | **888,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-8с | Суп гороховый | 350 | 11,7 | 8 | 28,5 | 233 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 200 | 3,8 | 10 | 18,2 | 177,8 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1065** | **46,6** | **55,8** | **126,3** | **1193,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **410** | **14,3** | **7,6** | **76,5** | **430,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **31,4** | **38,8** | **61,4** | **719,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** |
|  | **Итого за день** | **3225** | **139** | **141** | **431,3** | **3547,4** |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,2 | 11,6 | 48,3 | 337,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **23,2** | **29,1** | **98,8** | **748,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ореховая смесь | 20 | 3,5 | 10,9 | 3 | 124,1 |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **220** | **4,1** | **11,1** | **33,4** | **249,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 350 | 8,1 | 9,9 | 10 | 161,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1100** | **48,2** | **63,4** | **110,3** | **1203,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 266 |
|  | **Итого за Полдник** | **440** | **15,8** | **7,7** | **75,7** | **435,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **670** | **41,7** | **31,4** | **72,7** | **740,1** |
| 1С 01.03 заменяется на «Икра морковная 54-12з» | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** |
|  | **Итого за день** | **3340** | **140,9** | **148** | **412,1** | **3541** |
|  | **Суббота, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 200 | 25,4 | 33,8 | 4 | 421,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **685** | **40,4** | **51,3** | **64,5** | **879,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 100 | 1,6 | 0,3 | 21,5 | 94,6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 350 | 8,3 | 9,9 | 17,7 | 193,2 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **1075** | **49,3** | **42,7** | **139,7** | **1138,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **12,7** | **16,6** | **66,8** | **466,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 250 | 19,1 | 18,4 | 48,2 | 435,3 |
| 54-5гн | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для детей с муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **720** | **35,6** | **29,9** | **94,6** | **790,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3280** | **144** | **145,5** | **422,2** | **3571** |
|  | **Воскресенье, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **47,2** | **30,6** | **96** | **847,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,4** | **32,6** | **136,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 350 | 12,9 | 9,5 | 16,7 | 204,5 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **1055** | **60,7** | **42,6** | **128** | **1137,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **410** | **13,8** | **9,8** | **74,8** | **442,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 28,7 | 13,8 | 40,2 | 399,9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **680** | **44** | **40,1** | **87,5** | **885,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** |
|  | **Итого за день** | **3155** | **173,6** | **130,5** | **442** | **3633,1** |
| Средние показатели за Завтрак | | 687,86 | 34,89 | 34,95 | 94,51 | 830,79 |
| Средние показатели за Второй завтрак | | 205,71 | 1,6 | 3,34 | 33,51 | 170,54 |
| Средние показатели за Обед | | 1098,57 | 50,9 | 52,03 | 132,4 | 1200,54 |
| Средние показатели за Полдник | | 397,14 | 17,2 | 12,47 | 65,04 | 440,87 |
| Средние показатели за Ужин | | 687,14 | 37,19 | 37,41 | 79,6 | 803,34 |
| Средние показатели за Второй ужин | | 217,14 | 7,26 | 6,23 | 23,66 | 179,69 |
| Средние показатели за период | | 3293,6 | 149 | 146,4 | 428,7 | 3625,8 |
| Примечание:  № рецептуры\* - номера рецептур из перечня блюд; Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;  Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей. | | | | | | |

**Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Фактические значения по меню | Рекомендуемые значения на сутки | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
| Энергетическая ценность, ккал. | 3625,8 | 2992 | 121,2 |
| Витамин С, мг | 228,2 | 77 | 296,4 |
| Витамин В1, мг | 1,8 | 1,54 | 116,9 |
| Витамин В2, мг | 2,9 | 1,76 | 164,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Витамин А, мкг рэ | 1079,7 | 990 | 109,1 |
| Кальций, мг | 2085,8 | 1320 | 158 |
| Фосфор, мг | 2327,5 | 1320 | 176,3 |
| Магний, мг | 587,4 | 330 | 178 |
| Железо, мг | 26,6 | 19,8 | 134,3 |
| Калий, мг | 1620 | 1320 | 122,7 |
| Йод, мкг | 300 | 110 | 272,7 |
| Селен, мкг | 132,5 | 55 | 240,9 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| продукции | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| Хлеб ржаной | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 525 | 25,0 |
| Сухари панировочные | - | - | - | 5 | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - | - | 7 | 37 | 1,8 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 30 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 30 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 30 | 45 | 900 | 42,9 |
| Крупа кукурузная | 71 | - | - | - | - | - | - | 71 | - | - | - | - | - | - | 71 | - | - | - | - | - | - | 214 | 10,2 |
| Крупа манная | - | - | - | 20 | - | - | 13 | - | - | - | 20 | - | - | 13 | - | - | - | 20 | - | - | 13 | 99 | 4,7 |
| Крупа овсяная | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | 188 | 8,9 |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | 188 | 8,9 |
| Горошек  зеленый консерв. | - | 93 | - | - | - | 93 | - | - | 93 | - | - | - | 93 | - | - | 93 | - | - | - | 93 | - | 558 | 26,6 |
| Морковь(01.09- 31.12) | - | - | - | 157 | - | - | - | - | - | - | 157 | - | - | - | - | - | - | 157 | - | - | - | 470 | 22,4 |
| Морковь(01.01-  31.08) | - | - | - | 170 | - | - | - | - | - | - | 170 | - | - | - | - | - | - | 170 | - | - | - | 511 | 24,3 |
| Джем из  абрикосов | - | - | - | 40 | - | - | 30 | - | - | - | 40 | - | - | 30 | - | - | - | 40 | - | - | 30 | 210 | 10,0 |
| Банан | - | 130 | - | - | - | 130 | - | - | 130 | - | - | - | 130 | - | - | 130 | - | - | - | 130 | - | 780 | 37,1 |
| Мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | 630 | 30,0 |
| Яблоко | - | - | 120 | - | 130 | - | - | - | - | 120 | - | 130 | - | - | - | - | 120 | - | 130 | - | - | 750 | 35,7 |
| Клюква | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 26 | 1,2 |
| Облепиха | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 39 | 1,8 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | 39 | 1,8 |
| Молоко  сгущенное с сахаром | 38 | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | 114 | 5,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Молоко | 125 | 77 | 125 | 81 | 133 | 71 | 50 | 125 | 77 | 125 | 81 | 133 | 71 | 50 | 125 | 77 | 125 | 81 | 133 | 71 | 50 | 1985 | 94,5 |
| Кисломолочный продукт (для  детей с  муковисцидозом) | 100 | - | 100 | 100 | - | - | - | 100 | - | 100 | 100 | - | - | - | 100 | - | 100 | 100 | - | - | - | 900 | 42,9 |
| Творог | - | - | - | 75 | - | - | 186 | - | - | - | 75 | - | - | 186 | - | - | - | 75 | - | - | 186 | 782 | 37,2 |
| Сыр | 31 | 31 | - | - | 31 | 77 | - | 31 | 31 | - | - | 31 | 77 | - | 31 | 31 | - | - | 31 | 77 | - | 513 | 24,4 |
| Сметана | - | - | - | 5 | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - | - | 7 | 37 | 1,8 |
| Масло сливочное | 13 | 25 | 13 | 20 | 23 | 24 | 27 | 13 | 25 | 13 | 20 | 23 | 24 | 27 | 13 | 25 | 13 | 20 | 23 | 24 | 27 | 432 | 20,6 |
| Яйцо куриное | - | 135 | - | 9 | - | 126 | 6 | - | 135 | - | 9 | - | 126 | 6 | - | 135 | - | 9 | - | 126 | 6 | 827 | 39,4 |
| Сахар-песок | 7 | 7 | 4 | 15 | 11 | 7 | 20 | 7 | 7 | 4 | 15 | 11 | 7 | 20 | 7 | 7 | 4 | 15 | 11 | 7 | 20 | 211 | 10,0 |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | 30 | 1,4 |
| Чай черный байховый | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 | 0,9 |
| Какао-порошок | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 12 | 0,6 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 | 0,9 |
| Ванилин | - | - | - | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | 0 | 0 | 0,0 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| Ореховая смесь | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 120 | 5,7 |
| Сок виноградный | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 1800 | 85,7 |
| Сок сливовый | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Сок  черешневый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| продукции | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 30 | 30 | 30 | 60 | 30 | 30 | 60 | 30 | 30 | 30 | 60 | 30 | 30 | 60 | 30 | 30 | 30 | 60 | 30 | 30 | 810 | 38,6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 74 | 69 | 60 | 60 | 74 | 60 | 60 | 74 | 69 | 60 | 60 | 74 | 60 | 60 | 74 | 69 | 60 | 60 | 74 | 1374 | 65,4 |
| Сухари панировочные | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - | - | 8 | 75 | 3,6 |
| Мука пшеничная  в/с | 2 | - | 3 | 2 | 8 | 2 | - | 2 | - | 3 | 2 | 8 | 2 | - | 2 | - | 3 | 2 | 8 | 2 | - | 46 | 2,2 |
| Крупа рисовая | 7 | 72 | - | - | - | - | - | 7 | 72 | - | - | - | - | - | 7 | 72 | - | - | - | - | - | 237 | 11,3 |
| Крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | 92 | - | - | - | - | - | - | 92 | - | - | - | - | - | - | 92 | - | 276 | 13,1 |
| Горох | - | - | - | 28 | - | - | 100 | - | - | - | 28 | - | - | 100 | - | - | - | 28 | - | - | 100 | 384 | 18,3 |
| Макаронные  изделия высшего сорта | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | 204 | 9,7 |
| Картофель(01.09- 31.10) | 428 | 38 | 220 | 206 | 229 | 38 | 131 | 428 | 38 | 220 | 206 | 229 | 38 | 131 | 428 | 38 | 220 | 206 | 229 | 38 | 131 | 3871 | 184,3 |
| Картофель(31.10- 31.12) | 457 | 41 | 235 | 220 | 244 | 41 | 140 | 457 | 41 | 235 | 220 | 244 | 41 | 140 | 457 | 41 | 235 | 220 | 244 | 41 | 140 | 4127 | 196,5 |
| Картофель(31.12- 28.02) | 488 | 43 | 251 | 235 | 260 | 43 | 149 | 488 | 43 | 251 | 235 | 260 | 43 | 149 | 488 | 43 | 251 | 235 | 260 | 43 | 149 | 4412 | 210,1 |
| Картофель(29.02- 01.09) | 529 | 47 | 272 | 255 | 282 | 47 | 162 | 529 | 47 | 272 | 255 | 282 | 47 | 162 | 529 | 47 | 272 | 255 | 282 | 47 | 162 | 4781 | 227,7 |
| Огурец соленый | 26 | - | 38 | - | - | - | - | 26 | - | 38 | - | - | - | - | 26 | - | 38 | - | - | - | - | 191 | 9,1 |
| Свекла(01.09- 31.12) | - | 70 | 19 | - | - | 70 | - | - | 70 | 19 | - | - | 70 | - | - | 70 | 19 | - | - | 70 | - | 476 | 22,7 |
| Свекла(01.01-  31.08) | - | 76 | 20 | - | - | 76 | - | - | 76 | 20 | - | - | 76 | - | - | 76 | 20 | - | - | 76 | - | 518 | 24,7 |
| Репа | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | 120 | 5,7 |
| Петрушка | - | 8 | 6 | 4 | 1 | 3 | - | - | 8 | 6 | 4 | 1 | 3 | - | - | 8 | 6 | 4 | 1 | 3 | - | 65 | 3,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (корень) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перец сладкий | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 678 | 32,3 |
| Огурец | - | - | - | - | - | - | 113 | - | - | - | - | - | - | 113 | - | - | - | - | - | - | 113 | 339 | 16,1 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 18 | 142 | 35 | 70 | 18 | 127 | 11 | 18 | 142 | 35 | 70 | 18 | 127 | 11 | 18 | 142 | 35 | 70 | 18 | 127 | 11 | 1258 | 59,9 |
| Морковь(01.01- 31.08) | 19 | 154 | 38 | 76 | 19 | 138 | 12 | 19 | 154 | 38 | 76 | 19 | 138 | 12 | 19 | 154 | 38 | 76 | 19 | 138 | 12 | 1369 | 65,2 |
| Лук репчатый | 18 | 42 | 43 | 50 | 18 | 21 | 11 | 18 | 42 | 43 | 50 | 18 | 21 | 11 | 18 | 42 | 43 | 50 | 18 | 21 | 11 | 605 | 28,8 |
| Капуста  белокочанная | - | 35 | - | 206 | 123 | 35 | - | - | 35 | - | 206 | 123 | 35 | - | - | 35 | - | 206 | 123 | 35 | - | 1196 | 57,0 |
| Томатное пюре | - | 23 | 14 | - | 2 | 11 | - | - | 23 | 14 | - | 2 | 11 | - | - | 23 | 14 | - | 2 | 11 | - | 148 | 7,0 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | - | 26 | - | - | - | - | - | - | 26 | - | - | - | - | - | - | 26 | 77 | 3,7 |
| Брусника | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 128 | 6,1 |
| Яблоко | - | 34 | - | - | - | - | - | - | 34 | - | - | - | - | - | - | 34 | - | - | - | - | - | 102 | 4,8 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | 127 | 6,1 |
| Чернослив | - | - | - | 27 | - | 27 | - | - | - | - | 27 | - | 27 | - | - | - | - | 27 | - | 27 | - | 161 | 7,6 |
| Смесь  сухофруктов | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | 80 | 3,8 |
| Курага | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 64 | 3,1 |
| Говядина 1 категории | - | - | 118 | - | - | 109 | 73 | - | - | 118 | - | - | 109 | 73 | - | - | 118 | - | - | 109 | 73 | 901 | 42,9 |
| Печень говяжья | 117 | - | - | - | - | - | - | 117 | - | - | - | - | - | - | 117 | - | - | - | - | - | - | 351 | 16,7 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | 190 | 9,0 |
| Минтай (филе) | - | 138 | - | - | - | - | - | - | 138 | - | - | - | - | - | - | 138 | - | - | - | - | - | 413 | 19,7 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 94 | - | 59 | - | - | - | - | 94 | - | 59 | - | - | - | - | 94 | - | 59 | 459 | 21,8 |
| Молоко | 40 | - | 17 | 13 | 32 | - | 44 | 40 | - | 17 | 13 | 32 | - | 44 | 40 | - | 17 | 13 | 32 | - | 44 | 437 | 20,8 |
| Сыр | 31 | 31 | 31 | 31 | 37 | 16 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 37 | 16 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 37 | 16 | 31 | 625 | 29,8 |
| Сметана | 58 | 18 | - | 30 | 65 | 48 | - | 58 | 18 | - | 30 | 65 | 48 | - | 58 | 18 | - | 30 | 65 | 48 | - | 651 | 31,0 |
| Масло сливочное | 23 | 19 | 16 | 22 | 34 | 11 | 24 | 23 | 19 | 16 | 22 | 34 | 11 | 24 | 23 | 19 | 16 | 22 | 34 | 11 | 24 | 445 | 21,2 |
| Масло подсолнечное | 17 | 28 | 14 | 24 | 14 | 7 | - | 17 | 28 | 14 | 24 | 14 | 7 | - | 17 | 28 | 14 | 24 | 14 | 7 | - | 311 | 14,8 |
| Яйцо куриное | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 9 | 0,4 |
| Сахар-песок | 7 | 17 | 8 | 10 | 10 | 13 | 7 | 7 | 17 | 8 | 10 | 10 | 13 | 7 | 7 | 17 | 8 | 10 | 10 | 13 | 7 | 216 | 10,3 |
| Крахмал  картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | 54 | 2,6 |
| Соль йодированная | 2,6 | 1,9 | 2,0 | 1,7 | 1,5 | 1,4 | 1,4 | 2,6 | 1,9 | 2,0 | 1,7 | 1,5 | 1,4 | 1,4 | 2,6 | 1,9 | 2,0 | 1,7 | 1,5 | 1,4 | 1,4 | 37,5 | 1,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 |
| Кислота лимонная | - | 0,4 | - | 0,2 | - | 0,6 | - | - | 0,4 | - | 0,2 | - | 0,6 | - | - | 0,4 | - | 0,2 | - | 0,6 | - | 3,2 | 0,2 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| продукции | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| Слойка с повидлом | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | 240 | 11,4 |
| Булочка с  кунжутом | - | - | - | - | 100 | - | - | - | - | - | - | 100 | - | - | - | - | - | - | 100 | - | - | 300 | 14,3 |
| Мука пшеничная в/с | 10 | - | 13,3 | 49 | - | - | 40,5 | 10 | - | 13,3 | 49 | - | - | 40,5 | 10 | - | 13,3 | 49 | - | - | 40,5 | 338,5 | 16,1 |
| Крупа манная | 11 | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | - | - | 33 | 1,6 |
| Джем из  абрикосов | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | 120 | 5,7 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | 420 | 20,0 |
| Банан | - | - | - | 150 | - | - | 150 | - | - | - | 150 | - | - | 150 | - | - | - | 150 | - | - | 150 | 900 | 42,9 |
| Груша | - | - | 130 | - | - | 120 | - | - | - | 130 | - | - | 120 | - | - | - | 130 | - | - | 120 | - | 750 | 35,7 |
| Мандарин | - | 70 | - | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | - | - | 210 | 10,0 |
| Молоко | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 600 | 28,6 |
| Творог | 135 | - | 33,3 | - | - | - | - | 135 | - | 33,3 | - | - | - | - | 135 | - | 33,3 | - | - | - | - | 505 | 24,1 |
| Сметана | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 15 | 0,7 |
| Масло  сливочное | 2 | - | 13,3 | 1,5 | - | - | 5 | 2 | - | 13,3 | 1,5 | - | - | 5 | 2 | - | 13,3 | 1,5 | - | - | 5 | 65,5 | 3,1 |
| Масло подсолнечное | - | - | - | 0,2 | - | - | - | - | - | - | 0,2 | - | - | - | - | - | - | 0,2 | - | - | - | 0,7 | 0,0 |
| Яйцо куриное | 5,5 | - | 1,9 | - | - | - | 4 | 5,5 | - | 1,9 | - | - | - | 4 | 5,5 | - | 1,9 | - | - | - | 4 | 34,1 | 1,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сахар-песок | 8 | - | 6,7 | 3 | - | - | 7 | 8 | - | 6,7 | 3 | - | - | 7 | 8 | - | 6,7 | 3 | - | - | 7 | 74 | 3,5 |
| Булочка с повидлом | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | 240 | 11,4 |
| Дрожжи прессованные | - | - | - | 1,5 | - | - | 0,8 | - | - | - | 1,5 | - | - | 0,8 | - | - | - | 1,5 | - | - | 0,8 | 6,9 | 0,3 |
| Соль йодированная | 0,3 | - | 0,3 | 0,7 | - | - | 0,8 | 0,3 | - | 0,3 | 0,7 | - | - | 0,8 | 0,3 | - | 0,3 | 0,7 | - | - | 0,8 | 6,3 | 0,3 |
| Ванилин | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,2 | 0,0 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| продукции | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 555 | 26,4 |
| Хлеб пшеничный | 59 | 15 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 59 | 15 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 59 | 15 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 898 | 42,8 |
| Сухари панировочные | 8 | - | - | - | - | - | 4 | 8 | - | - | - | - | - | 4 | 8 | - | - | - | - | - | 4 | 36 | 1,7 |
| Мука пшеничная в/с | 2 | 13 | - | - | 1 | - | 3 | 2 | 13 | - | - | 1 | - | 3 | 2 | 13 | - | - | 1 | - | 3 | 56 | 2,7 |
| Булгур | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | 240 | 11,4 |
| Крупа рисовая | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | - | 204 | 9,7 |
| Картофель(01.09- 31.10) | - | 242 | - | 177 | 124 | - | 281 | - | 242 | - | 177 | 124 | - | 281 | - | 242 | - | 177 | 124 | - | 281 | 2469 | 117,6 |
| Картофель(31.10- 31.12) | - | 258 | - | 188 | 132 | - | 299 | - | 258 | - | 188 | 132 | - | 299 | - | 258 | - | 188 | 132 | - | 299 | 2632 | 125,3 |
| Картофель(31.12- 28.02) | - | 276 | - | 201 | 141 | - | 320 | - | 276 | - | 201 | 141 | - | 320 | - | 276 | - | 201 | 141 | - | 320 | 2813 | 134,0 |
| Картофель(29.02- 01.09) | - | 299 | - | 218 | 153 | - | 347 | - | 299 | - | 218 | 153 | - | 347 | - | 299 | - | 218 | 153 | - | 347 | 3049 | 145,2 |
| Томат | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | 678 | 32,3 |
| Свекла(01.09- 31.12) | - | 119 | - | - | - | - | - | - | 119 | - | - | - | - | - | - | 119 | - | - | - | - | - | 356 | 17,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекла(01.01- 31.08) | - | 129 | - | - | - | - | - | - | 129 | - | - | - | - | - | - | 129 | - | - | - | - | - | 388 | 18,5 |
| Петрушка  (корень) | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 12 | 0,6 |
| Петрушка (зелень) | 5 | - | - | - | 4 | - | 6 | 5 | - | - | - | 4 | - | 6 | 5 | - | - | - | 4 | - | 6 | 44 | 2,1 |
| Огурец | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 678 | 32,3 |
| Морковь(01.09- 31.12) | 10 | 11 | 23 | - | 100 | 31 | - | 10 | 11 | 23 | - | 100 | 31 | - | 10 | 11 | 23 | - | 100 | 31 | - | 527 | 25,1 |
| Морковь(01.01- 31.08) | 11 | 12 | 26 | - | 109 | 34 | - | 11 | 12 | 26 | - | 109 | 34 | - | 11 | 12 | 26 | - | 109 | 34 | - | 573 | 27,3 |
| Лук репчатый | 14 | 3 | 16 | 22 | 14 | 13 | 3 | 14 | 3 | 16 | 22 | 14 | 13 | 3 | 14 | 3 | 16 | 22 | 14 | 13 | 3 | 249 | 11,9 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 93 | - | - | - | - | - | - | 93 | - | - | - | - | - | - | 93 | 279 | 13,3 |
| Капуста  белокочанная | 237 | - | - | - | - | - | - | 237 | - | - | - | - | - | - | 237 | - | - | - | - | - | - | 712 | 33,9 |
| Томатное пюре | 16 | - | - | 8 | 7 | - | - | 16 | - | - | 8 | 7 | - | - | 16 | - | - | 8 | 7 | - | - | 93 | 4,5 |
| Лимон | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 45 | 2,1 |
| Яблоко | - | - | - | - | 34 | - | - | - | - | - | - | 34 | - | - | - | - | - | - | 34 | - | - | 102 | 4,8 |
| Смородина черная | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | 39 | 1,8 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | 39 | 1,8 |
| Малина | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 39 | 1,8 |
| Говядина 1 категории | 73 | 109 | - | 143 | - | 92 | - | 73 | 109 | - | 143 | - | 92 | - | 73 | 109 | - | 143 | - | 92 | - | 1250 | 59,5 |
| Печень говяжья | - | - | - | - | - | - | 146 | - | - | - | - | - | - | 146 | - | - | - | - | - | - | 146 | 437 | 20,8 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 76 | - | 94 | - | - | - | - | 76 | - | 94 | - | - | - | - | 76 | - | 94 | - | - | 510 | 24,3 |
| Молоко | 17 | 190 | - | - | 130 | - | - | 17 | 190 | - | - | 130 | - | - | 17 | 190 | - | - | 130 | - | - | 1012 | 48,2 |
| Кисломолочный продукт (для  детей с  муковисцидозом) | - | - | - | - | 100 | 100 | - | - | - | - | - | 100 | 100 | - | - | - | - | - | 100 | 100 | - | 600 | 28,6 |
| Сыр | 47 | - | 31 | - | - | - | 31 | 47 | - | 31 | - | - | - | 31 | 47 | - | 31 | - | - | - | 31 | 328 | 15,6 |
| Сметана | - | 55 | - | - | - | - | - | - | 55 | - | - | - | - | - | - | 55 | - | - | - | - | - | 165 | 7,9 |
| Масло сливочное | 24 | 13 | 20 | 28 | - | 10 | 35 | 24 | 13 | 20 | 28 | - | 10 | 35 | 24 | 13 | 20 | 28 | - | 10 | 35 | 391 | 18,6 |
| Масло подсолнечное | - | 11 | 10 | - | 16 | - | - | - | 11 | 10 | - | 16 | - | - | - | 11 | 10 | - | 16 | - | - | 111 | 5,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйцо куриное | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | - | - | 6 | 17 | 0,8 |
| Сахар-песок | 13 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 13 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 13 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 144 | 6,9 |
| Мед пчелиный | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | 30 | 1,4 |
| Чай черный байховый | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 15 | 0,7 |
| Какао-порошок | - | 5 | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | 5 | - | - | 30 | 1,4 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 23 | 1,1 |
| Лавровый лист | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | 0,3 | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | 0,3 | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | 0,3 | 0,9 | 0,0 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| пищевой  продукции | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| Баранки простые | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 120 | 5,7 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 1200 | 57,1 |
| Ряженка | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 600 | 28,6 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |
| Галеты | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 120 | 5,7 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | 120 | 5,7 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  пищевой продукции | В СУММЕ ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма  за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Хлеб ржаной | 115 | 85 | 80 | 80 | 110 | 80 | 80 | 115 | 85 | 80 | 80 | 110 | 80 | 80 | 115 | 85 | 80 | 80 | 110 | 80 | 80 | 1890 | 90,0 |
| Хлеб пшеничный | 164 | 120 | 164 | 159 | 150 | 135 | 164 | 164 | 120 | 164 | 159 | 150 | 135 | 164 | 164 | 120 | 164 | 159 | 150 | 135 | 164 | 3172 | 151,0 |
| Слойка с  повидлом | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | 240 | 11,4 |
| Булочка с кунжутом | - | - | - | - | 100 | - | - | - | - | - | - | 100 | - | - | - | - | - | - | 100 | - | - | 300 | 14,3 |
| Баранки  простые | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 120 | 5,7 |
| Сухари панировочные | 8 | - | 8 | 14 | - | - | 19 | 8 | - | 8 | 14 | - | - | 19 | 8 | - | 8 | 14 | - | - | 19 | 148 | 7,0 |
| Мука  пшеничная в/с | 14 | 13 | 16 | 51 | 9 | 2 | 43 | 14 | 13 | 16 | 51 | 9 | 2 | 43 | 14 | 13 | 16 | 51 | 9 | 2 | 43 | 441 | 21,0 |
| Горох | - | - | - | 28 | - | - | 100 | - | - | - | 28 | - | - | 100 | - | - | - | 28 | - | - | 100 | 384 | 18,3 |
| Крупа гречневая  ядрица | - | - | - | - | - | 92 | - | - | - | - | - | - | 92 | - | - | - | - | - | - | 92 | - | 276 | 13,1 |
| Крупа кукурузная | 71 | - | - | - | - | - | - | 71 | - | - | - | - | - | - | 71 | - | - | - | - | - | - | 214 | 10,2 |
| Крупа манная | 11 | - | - | 20 | - | - | 13 | 11 | - | - | 20 | - | - | 13 | 11 | - | - | 20 | - | - | 13 | 132 | 6,3 |
| Крупа овсяная | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | 188 | 8,9 |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | 188 | 8,9 |
| Крупа рисовая | 7 | 72 | - | - | - | 68 | - | 7 | 72 | - | - | - | 68 | - | 7 | 72 | - | - | - | 68 | - | 441 | 21,0 |
| Булгур | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | 240 | 11,4 |
| Макаронные | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | 204 | 9,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| изделия в/с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель(01.  09-31.10) | 428 | 280 | 220 | 383 | 352 | 38 | 411 | 428 | 280 | 220 | 383 | 352 | 38 | 411 | 428 | 280 | 220 | 383 | 352 | 38 | 411 | 6339 | 301,9 |
| Картофель(31. 10-31.12) | 457 | 299 | 235 | 408 | 376 | 41 | 439 | 457 | 299 | 235 | 408 | 376 | 41 | 439 | 457 | 299 | 235 | 408 | 376 | 41 | 439 | 6759 | 321,9 |
| Картофель(31.  12-28.02) | 488 | 319 | 251 | 436 | 402 | 43 | 469 | 488 | 319 | 251 | 436 | 402 | 43 | 469 | 488 | 319 | 251 | 436 | 402 | 43 | 469 | 7225 | 344,1 |
| Картофель(29.  02-01.09) | 529 | 346 | 272 | 473 | 435 | 47 | 508 | 529 | 346 | 272 | 473 | 435 | 47 | 508 | 529 | 346 | 272 | 473 | 435 | 47 | 508 | 7831 | 372,9 |
| Томат | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | 678 | 32,3 |
| Огурец соленый | 26 | - | 38 | - | - | - | - | 26 | - | 38 | - | - | - | - | 26 | - | 38 | - | - | - | - | 191 | 9,1 |
| Свекла(01.09-  31.12) | - | 189 | 19 | - | - | 70 | - | - | 189 | 19 | - | - | 70 | - | - | 189 | 19 | - | - | 70 | - | 833 | 39,7 |
| Свекла(01.01- 31.08) | - | 205 | 20 | - | - | 76 | - | - | 205 | 20 | - | - | 76 | - | - | 205 | 20 | - | - | 76 | - | 906 | 43,1 |
| Капуста  белокочанная | 237 | 35 | - | 206 | 123 | 35 | - | 237 | 35 | - | 206 | 123 | 35 | - | 237 | 35 | - | 206 | 123 | 35 | - | 1908 | 90,9 |
| Кукуруза  консервирова нная | - | - | - | - | - | - | 93 | - | - | - | - | - | - | 93 | - | - | - | - | - | - | 93 | 279 | 13,3 |
| Лук репчатый | 31 | 45 | 59 | 72 | 32 | 33 | 13 | 31 | 45 | 59 | 72 | 32 | 33 | 13 | 31 | 45 | 59 | 72 | 32 | 33 | 13 | 854 | 40,7 |
| Морковь(01.0  9-31.12) | 28 | 153 | 58 | 227 | 118 | 158 | 11 | 28 | 153 | 58 | 227 | 118 | 158 | 11 | 28 | 153 | 58 | 227 | 118 | 158 | 11 | 2255 | 107,4 |
| Морковь(01.0  1-31.08) | 30 | 166 | 64 | 247 | 128 | 172 | 12 | 30 | 166 | 64 | 247 | 128 | 172 | 12 | 30 | 166 | 64 | 247 | 128 | 172 | 12 | 2453 | 116,8 |
| Огурец | 113 | - | - | 113 | - | - | 113 | 113 | - | - | 113 | - | - | 113 | 113 | - | - | 113 | - | - | 113 | 1017 | 48,4 |
| Перец сладкий | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 113 | - | - | - | 113 | - | - | 678 | 32,3 |
| Петрушка (зелень) | 5 | - | - | - | 4 | - | 6 | 5 | - | - | - | 4 | - | 6 | 5 | - | - | - | 4 | - | 6 | 44 | 2,1 |
| Петрушка  (корень) | - | 10 | 6 | 4 | 1 | 3 | 2 | - | 10 | 6 | 4 | 1 | 3 | 2 | - | 10 | 6 | 4 | 1 | 3 | 2 | 76 | 3,6 |
| Репа | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | 120 | 5,7 |
| Томатное пюре | 16 | 23 | 14 | 8 | 9 | 11 | - | 16 | 23 | 14 | 8 | 9 | 11 | - | 16 | 23 | 14 | 8 | 9 | 11 | - | 241 | 11,5 |
| Горошек зеленый  консерв. | - | 93 | - | - | - | 93 | - | - | 93 | - | - | - | 93 | - | - | 93 | - | - | - | 93 | - | 558 | 26,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Джем из  абрикосов | 40 | - | - | 40 | - | - | 30 | 40 | - | - | 40 | - | - | 30 | 40 | - | - | 40 | - | - | 30 | 330 | 15,7 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | - | 420 | 20,0 |
| Банан | - | 130 | - | 150 | - | 130 | 150 | - | 130 | - | 150 | - | 130 | 150 | - | 130 | - | 150 | - | 130 | 150 | 1680 | 80,0 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | - | 127 | 6,1 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | 13 | 77 | 3,7 |
| Груша | - | - | 130 | - | - | 120 | - | - | - | 130 | - | - | 120 | - | - | - | 130 | - | - | 120 | - | 750 | 35,7 |
| Лимон | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | 8 | - | - | - | 45 | 2,1 |
| Мандарин | 70 | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 70 | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 70 | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 840 | 40,0 |
| Яблоко | - | 34 | 120 | - | 164 | - | - | - | 34 | 120 | - | 164 | - | - | - | 34 | 120 | - | 164 | - | - | 953 | 45,4 |
| Брусника | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 128 | 6,1 |
| Клюква | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 26 | 1,2 |
| Малина | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 39 | 1,8 |
| Облепиха | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | - | - | 13 | - | - | 13 | 26 | 154 | 7,3 |
| Чернослив | - | - | - | 27 | - | 27 | - | - | - | - | 27 | - | 27 | - | - | - | - | 27 | - | 27 | - | 161 | 7,6 |
| Смесь  сухофруктов | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | 80 | 3,8 |
| Курага | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | 64 | 3,1 |
| Ореховая смесь | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 120 | 5,7 |
| Сок  черешневый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |
| Сок  виноградный | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 1800 | 85,7 |
| Сок сливовый | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Говядина 1 категории | 73 | 109 | 118 | 143 | - | 201 | 73 | 73 | 109 | 118 | 143 | - | 201 | 73 | 73 | 109 | 118 | 143 | - | 201 | 73 | 2150 | 102,4 |
| Печень  говяжья | 117 | - | - | - | - | - | 146 | 117 | - | - | - | - | - | 146 | 117 | - | - | - | - | - | 146 | 787 | 37,5 |
| Куриная  грудка (филе) | - | - | 76 | 63 | 94 | - | - | - | - | 76 | 63 | 94 | - | - | - | - | 76 | 63 | 94 | - | - | 700 | 33,3 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 94 | - | 59 | - | - | - | - | 94 | - | 59 | - | - | - | - | 94 | - | 59 | 459 | 21,8 |
| Минтай  (филе) | - | 138 | - | - | - | - | - | - | 138 | - | - | - | - | - | - | 138 | - | - | - | - | - | 413 | 19,7 |
| Молоко  сгущенное с | 38 | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | 114 | 5,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сахаром |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 182 | 267 | 342 | 94 | 295 | 271 | 94 | 182 | 267 | 342 | 94 | 295 | 271 | 94 | 182 | 267 | 342 | 94 | 295 | 271 | 94 | 4634 | 220,7 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 1200 | 57,1 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 1200 | 57,1 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 1200 | 57,1 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 1200 | 57,1 |
| Кисломолочн ый продукт (для детей с  муковисцидоз ом) | 100 | - | 100 | 100 | 100 | 100 | - | 100 | - | 100 | 100 | 100 | 100 | - | 100 | - | 100 | 100 | 100 | 100 | - | 1500 | 71,4 |
| Творог | 135 | - | 33 | 75 | - | - | 186 | 135 | - | 33 | 75 | - | - | 186 | 135 | - | 33 | 75 | - | - | 186 | 1287 | 61,3 |
| Сыр | 109 | 62 | 62 | 31 | 68 | 93 | 62 | 109 | 62 | 62 | 31 | 68 | 93 | 62 | 109 | 62 | 62 | 31 | 68 | 93 | 62 | 1466 | 69,8 |
| Сметана | 63 | 73 | - | 35 | 65 | 48 | 7 | 63 | 73 | - | 35 | 65 | 48 | 7 | 63 | 73 | - | 35 | 65 | 48 | 7 | 868 | 41,3 |
| Масло  сливочное | 62 | 57 | 62 | 71 | 56 | 45 | 91 | 62 | 57 | 62 | 71 | 56 | 45 | 91 | 62 | 57 | 62 | 71 | 56 | 45 | 91 | 1333 | 63,5 |
| Масло подсолнечное | 17 | 39 | 24 | 25 | 30 | 7 | - | 17 | 39 | 24 | 25 | 30 | 7 | - | 17 | 39 | 24 | 25 | 30 | 7 | - | 423 | 20,1 |
| Яйцо куриное | 6 | 135 | 5 | 9 | - | 126 | 15 | 6 | 135 | 5 | 9 | - | 126 | 15 | 6 | 135 | 5 | 9 | - | 126 | 15 | 887 | 42,2 |
| Сахар-песок | 35 | 31 | 26 | 35 | 28 | 27 | 34 | 35 | 31 | 26 | 35 | 28 | 27 | 34 | 35 | 31 | 26 | 35 | 28 | 27 | 34 | 644 | 30,7 |
| Булочка с повидлом | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | 240 | 11,4 |
| Галеты | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 120 | 5,7 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | 120 | 5,7 |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | 60 | 2,9 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 33 | 1,6 |
| Какао- порошок | 4 | 5 | - | - | 5 | - | - | 4 | 5 | - | - | 5 | - | - | 4 | 5 | - | - | 5 | - | - | 42 | 2,0 |
| Дрожжи  прессованные | - | - | - | 2 | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | 1 | 7 | 0,3 |
| Крахмал  картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | 54 | 2,6 |
| Соль йодированная | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 85 | 4,1 |
| Лавровый | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 2,3 | 0,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лист |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ванилин | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| Кислота лимонная | - | 0,4 | - | 0,2 | - | 0,6 | - | - | 0,4 | - | 0,2 | - | 0,6 | - | - | 0,4 | - | 0,2 | - | 0,6 | - | 3,2 | 0,2 |

# Таблица 1

**Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции) |
|  |  | **Формы: сироп** - концентрированный продукт, изготовленный из пищевых |
|  |  | ингредиентов с массовой долей сухих веществ не менее 50,0%; **сироп с соком** - |
|  | ГОСТ 28499 «Сиропы. Общие | сироп, изготовленный с использованием натурального и (или) концентрированного |
|  | технические условия» | сока (содержание сока по объему в готовом сиропе составляет (в пересчете на |
|  | / ГОСТ 18077 «Консервы. Соусы | натуральный сок) не менее 6% с использованием сока цитрусовых плодов и 10% с |
| Сиропы на сорбите, | фруктовые. Технические условия» | использованием сока других плодов и ягод; **сироп на растительном сырье - с**ироп, |
| фруктозе, стевии, |  | изготовленный с преобладающим использованием экстрактов, концентратов, настоев, |
| соответствующие |  | композиций растительного сырья (растений, плодов, семян и др.) или |
| требованиям ТР ТС |  | концентрированных основ, в состав которых входят эти продукты. Нужное – указать. |
| 027/2012 |  | **Формы: фруктовые консервы - п**родукты переработки фруктов в герметичной |
|  |  | упаковке, подвергнутые обработке физическими методами, обеспечивающими |
|  | ГОСТ 18077 «Консервы. Соусы | микробиологическую стабильность и сохранение качества более 6 мес. в зависимости |
|  | фруктовые. Технические условия» | от ассортимента; **фруктовый соус -** фруктовые консервы, изготовленные из |
|  |  | протертых и/или измельченных свежих фруктов, или их полуфабрикатов, или из |
|  |  | смеси фруктов. Нужное – указать. |

# Таблица 2

**Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с целиакией**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) | | | | | |
| Макаронные изделия безглютеновые | ГОСТ 32908 «Изделия макаронные безглютеновые. Общие технические условия» | Макаронные изделия, уровень глютена в которых не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен.  При изготовлении безглютеновых макаронных изделий может быть использовано следующее основное сырье: мука кукурузная - [ГОСТ 14176](http://docs.cntd.ru/document/1200022248); мука для продуктов детского питания - [ГОСТ 31645](http://docs.cntd.ru/document/1200095365); крахмал картофельный - [ГОСТ 7699](http://docs.cntd.ru/document/1200022439); крахмал кукурузный - [ГОСТ 32159](http://docs.cntd.ru/document/1200104210); дополнительное сырье: овощи сушеные по государственным стандартам и другой нормативной документации, действующей на  территории государства, принявшего стандарт; фрукты косточковые сушеные по [ГОСТ 32896](http://docs.cntd.ru/document/1200112663); картофель сушеный по [ГОСТ 28432.](http://docs.cntd.ru/document/1200022509) | | | | | |
| Хлеб безглютеновый | ГОСТ 25832 «Изделия хлебобулочные диетические. Технические условия» | Уровень глютена не превышает изначально не содержащего глютен | 20 | мг/кг | продукта, изготовленные | из | сырья, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мука рисовая, мука гречневая,  мука овсяная | ГОСТ 31645 «Мука для продуктов детского питания. Технические условия» | При изготовлении муки для продуктов детского питания применяют следующее сырье: крупу рисовую по [ГОСТ 6292](http://docs.cntd.ru/document/1200022311); крупу гречневую по [ГОСТ 5550](http://docs.cntd.ru/document/1200022299); крупу овсяную по [ГОСТ 3034.](http://docs.cntd.ru/document/1200022297)  Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен |
| Мука кокосовая | ТУ 10.61.23-053-17274463 «Мука из  овощных и других растительных культур» | Особых требований нет |

# Таблица 3

**Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с муковисцидозом**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции) |
| Высокобелковый кисломолочный продукт | Содержание белка не менее 10 г. на 100 г. продукта |

# Таблица 4

**Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с фенилкетонурией**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции) |
| Специализированный диетический  (лечебный) продукт (смесь) | ГОСТ 33933 «Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси  белковые композитные сухие. Общие технические условия» | **Сухие белковые композитные смеси-** специализированные пищевые продукты с содержанием белка от 40% до 75%, состоящие из белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока), или изолята соевого белка, или смеси белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока) и изолята соевого белка, с добавлением одного или нескольких нижеперечисленных ингредиентов: мальтодекстрина, лецитина, полиненасыщенных жирных кислот, среднецепочечных триглицеридов,  пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, пробиотиков и пребиотиков. |
| Молочный десерт,  молочно-фруктовый (низкобелковый), | Содержание белка менее 1 г. на 100 г. продукта | |

# \*Меню и технологические карты: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) 2022.

Разработан ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

На пособие получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Гудкова А.Б. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно- Сибирский институт медико-экологических исследований).

Пособие рассмотрено и утверждено на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 3 от 19.05.2022 г.), рекомендовано к использованию при организации питания детей в образовательных организациях.

Предназначено для организации питания детей (от 7 до 18 лет) в организациях с круглосуточным пребыванием и иными режимами работы, содержит рецептуры блюд с указанием рекомендуемого выхода блюд для каждой возрастной группы, а также типовые меню, в том числе для детей, имеющих заболевания, требующие индивидуального подхода в организации питания. В пособие включены рецептуры блюд содержащие традиционные пищевые продукты, используемые в питании населения Арктической зоны, а также блюда с добавлением беломорских водорослей, как дополнительного источника йода и иных микронутриентов. Все блюда, приведенные в пособии, прошли экспериментальную технологическую отработку.

Пособие подготовлено в соотвествии с требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».