

| 2 День | | Завтрак | | Обед | | Итого за завтрак: | | Итого за обед: | | Итого за день: | | Завтрак | | Обед | | Итого за завтрак: | | Итого за обед: | | Итого за день: | |
|--------------------------|--|----------|------------|---------------|---------------|-------------------|-------------|----------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--|
| 1 | Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке 30/20/10 | (0) | 60 | 1,368 | 2,158 | 2,548 | 35 | 0,03 | 0,04 | 12,43 | 0,00 | 0,00 | 14,80 | 30,93 | 17,67 | 0,48 | 112,55 | 12,29 | 1,35 | 11,56 | |
| 2 | Омлет натуральный * | 340 (21) | 150 | 13,298 | 17,525 | 2,635 | 221 | 0,09 | 0,56 | 0,91 | 38,63 | 2,59 | 112,86 | 255,88 | 18,75 | 2,96 | 211,42 | 60,60 | 35,45 | 69,66 | |
| 3 | Напиток растворимый "Ликорий" с молоком | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 | |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 15 | 0,523 | 0,097 | 5,514 | 25 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 24,00 | 7,20 | 0,38 | 28,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 5 | Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой | (25) | 55 | 3,160 | 7,693 | 33,209 | 215 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 16,72 | 0,10 | 8,38 | 26,68 | 4,42 | 0,38 | 33,98 | 10,27 | 1,89 | 6,43 | |
| 6 | Фрукты свежие (мандарин) | (0) | 80/шт. | 0,541 | 0,150 | 5,736 | 26 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | 0,00 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 | 124,00 | 0,21 | 0,07 | 105,84 | | |
| Итого за завтрак: | | | 560 | 20,042 | 28,658 | 60,412 | 580 | 0,25 | 0,70 | 44,01 | 79,95 | 2,69 | 229,11 | 390,68 | 62,50 | 4,38 | 568,55 | 87,33 | 39,63 | 202,29 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Мозаика" (картофельный с овощами) | 10 (25) | 80 | 1,019 | 3,914 | 6,598 | 66 | 0,05 | 0,03 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 15,27 | 33,61 | 13,78 | 0,52 | 207,03 | 50,17 | 1,34 | 17,16 | |
| 2 | Суп из овощей | 135 (21) | 250 | 1,508 | 2,874 | 9,697 | 71 | 0,06 | 0,05 | 8,53 | 10,22 | 0,05 | 25,21 | 46,72 | 19,06 | 0,72 | 324,52 | 55,47 | 0,26 | 22,54 | |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (12) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 | |
| 4 | Сметана | (1) | 5 | 0,103 | 0,620 | 0,157 | 7 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 3,87 | 2,65 | 0,39 | 0,01 | 4,81 | 0,39 | 0,02 | 0,74 | |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 | |
| 6 | Оладьи из горбуши | (0) | 90 | 12,372 | 17,181 | 2,927 | 216 | 0,12 | 0,14 | 1,51 | 12,17 | 7,76 | 33,26 | 155,67 | 29,84 | 0,88 | 268,34 | 97,58 | 32,72 | 280,91 | |
| 7 | Рис припущенный с овощами | (25) | 150 | 3,094 | 5,011 | 34,761 | 197 | 0,16 | 0,02 | 0,45 | 10,80 | 0,05 | 17,89 | 78,38 | 26,00 | 0,63 | 65,31 | 105,55 | 7,56 | 28,53 | |
| 8 | Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витолшка" | 480 (25) | 200 | 0,100 | 0,017 | 22,231 | 89 | 0,00 | 0,00 | 4,72 | 0,02 | 0,00 | 5,14 | 3,38 | 1,51 | 0,11 | 20,63 | 0,10 | 0,05 | 1,41 | |
| 9 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за обед: | | | 858 | 25,082 | 34,255 | 98,606 | 803 | 0,58 | 0,32 | 22,42 | 36,20 | 7,86 | 164,34 | 472,85 | 127,99 | 5,22 | 1101,4 | 380,72 | 42,03 | 369,30 | |
| Итого за день: | | | | 45,123 | 62,914 | 159,019 | 1383 | 0,83 | 1,02 | 66,42 | 116,16 | 10,55 | 393,45 | 863,53 | 190,49 | 9,60 | 1669,9 | 468,05 | 81,66 | 571,59 | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Голубцы любительские 102/42 | (25) | 144 | 7,139 | 9,408 | 8,182 | 146 | 0,12 | 0,05 | 11,25 | 0,05 | 0,00 | 36,98 | 87,29 | 20,94 | 1,04 | 288,03 | 56,15 | 5,88 | 40,11 | |
| 2 | Глюре картофельное * | 520 (21) | 150 | 2,589 | 4,038 | 19,185 | 123 | 0,12 | 0,10 | 10,38 | 23,67 | 0,06 | 43,44 | 85,37 | 28,64 | 1,11 | 632,07 | 85,48 | 0,75 | 37,95 | |
| 3 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 | |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 5 | Кондитерское изделие (без крема) | 1 (25) | 50 | 2,646 | 7,531 | 27,521 | 188 | 0,03 | 0,05 | 0,02 | 26,02 | 0,31 | 17,77 | 43,24 | 7,43 | 0,71 | 105,64 | 3,20 | 3,42 | 27,57 | |
| 6 | Фрукты свежие (груша) | 627 (21) | 120/шт | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 | |
| Итого за завтрак: | | | 711 | 14,038 | 21,517 | 86,675 | 597 | 0,38 | 0,25 | 30,49 | 49,74 | 0,37 | 152,41 | 291,81 | 90,47 | 7,15 | 1280,1 | 145,90 | 10,18 | 116,81 | |

| Обед | | Завтрак | | Итого за обед: | | Итого за завтрак: | | Итого за обед: | | Итого за завтрак: | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|--------|----------------|--------|-------------------|------|----------------|------|-------------------|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| 1 | Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10 | (25) | 60 | 1,906 | 2,190 | 1,783 | 34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,17 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 7,37 | 0,67 | 1,19 | |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 132 (21) | 250 | 1,848 | 3,321 | 14,785 | 96 | 0,08 | 0,06 | 6,74 | 12,02 | 0,06 | 21,18 | 64,78 | 22,88 | 0,89 | 404,17 | 55,91 | 1,89 | 26,05 |
| 3 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | 1 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 4,46 | 1,86 | 1,40 | 0,03 | 6,70 | 0,05 | 0,06 | 0,35 |
| 4 | Гуляш из говядины 60/60 | 437 (21) | 120 | 14,580 | 16,566 | 3,702 | 222 | 0,05 | 0,12 | 1,17 | 0,02 | 0,00 | 19,95 | 167,74 | 22,25 | 2,49 | 305,70 | 90,38 | 1,55 | 58,02 |
| 5 | Каша гречневая рассыпчатая * | 508 (21) | 150 | 6,989 | 5,040 | 34,484 | 211 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 18,16 | 182,02 | 120,87 | 4,09 | 219,82 | 53,99 | 3,46 | 14,16 |
| 6 | Напиток из черной смородины * | (25) | 200 | 0,095 | 0,040 | 11,181 | 45 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 4,12 | 3,45 | 3,24 | 0,17 | 34,86 | 0,09 | 0,10 | 1,58 |
| 7 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Булочка "Веселушка" | 773 (21) | 50 | 3,151 | 2,786 | 26,563 | 144 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,52 | 32,35 | 6,04 | 0,48 | 51,95 | 13,67 | 2,96 | 12,03 |
| Итого за обед: | | | 862 | 29,640 | 30,148 | 103,644 | 804 | 0,47 | 0,33 | 19,51 | 24,66 | 0,14 | 102,04 | 500,36 | 191,12 | 8,90 | 1080,2 | 221,47 | 10,68 | 113,39 |
| Итого за день: | | | | 43,678 | 51,664 | 190,320 | 1401 | 0,85 | 0,58 | 50,00 | 74,40 | 0,51 | 254,45 | 792,17 | 281,59 | 16,05 | 2360,3 | 367,37 | 20,86 | 230,19 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога (запеченный) без изюма | (25) | 150 | 18,657 | 12,558 | 25,361 | 289 | 0,06 | 0,28 | 0,25 | 13,55 | 0,34 | 180,20 | 257,63 | 30,33 | 1,09 | 135,25 | 62,50 | 31,75 | 38,69 |
| 2 | Соус ягодный (клубника, вишня) | (0) | 30 | 0,079 | 0,024 | 6,334 | 26 | 0,00 | 0,00 | 1,84 | 0,00 | 0,00 | 4,42 | 2,97 | 2,35 | 0,15 | 19,36 | 0,16 | 0,02 | 1,02 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком * | 395 (26) | 200 | 2,296 | 1,778 | 11,297 | 70 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 24,69 | 0,00 | 59,73 | 73,20 | 27,47 | 1,25 | 131,08 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 4 | Плошка новомосковская * | 1 (25) | 50 | 3,371 | 3,063 | 27,139 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,05 | 14,52 | 35,68 | 6,19 | 0,46 | 47,34 | 21,80 | 3,19 | 9,44 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | 627 (21) | 120/шт | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,45 | |
| Итого за завтрак: | | | 550 | 24,807 | 17,470 | 81,373 | 582 | 0,15 | 0,39 | 14,38 | 38,30 | 0,39 | 278,07 | 382,69 | 77,14 | 5,59 | 666,63 | 90,53 | 36,16 | 66,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 64 (13) | 70 | 0,945 | 3,353 | 5,514 | 56 | 0,01 | 0,01 | 17,71 | 0,00 | 0,00 | 29,49 | 21,71 | 10,05 | 0,41 | 182,35 | 2,03 | 1,10 | 8,01 |
| 2 | Суп картофельный с клецками | 228 (1) | 250 | 3,238 | 5,767 | 20,761 | 148 | 0,07 | 0,06 | 4,61 | 5,56 | 0,15 | 23,11 | 61,64 | 18,32 | 0,92 | 294,46 | 77,22 | 3,89 | 29,33 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (12) | 20 | 4,728 | 4,236 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,17 |
| 5 | Плов из говядины 50/150 | 443 (21) | 200 | 14,897 | 17,098 | 34,879 | 353 | 0,20 | 0,12 | 1,40 | 0,02 | 0,00 | 20,51 | 209,24 | 44,57 | 2,56 | 321,87 | 59,63 | 8,75 | 76,61 |
| 6 | Напиток из вишни свежемороженой | (25) | 200 | 0,159 | 0,000 | 12,876 | 52 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 6,53 | 5,66 | 0,34 | 53,12 | 0,44 | 0,00 | 0,66 |
| 7 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Печенье | (12) | 15 | 0,735 | 3,539 | 9,135 | 71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 816 | 26,817 | 34,386 | 105,280 | 838 | 0,47 | 0,27 | 26,23 | 5,58 | 0,15 | 140,81 | 449,68 | 114,60 | 6,54 | 1055,8 | 210,73 | 13,77 | 132,27 |
| Итого за день: | | | | 51,624 | 51,855 | 186,653 | 1420 | 0,62 | 0,66 | 40,61 | 43,87 | 0,54 | 418,88 | 832,37 | 191,75 | 12,13 | 1722,5 | 301,26 | 49,93 | 198,67 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета из говядины и цыплят** | (0) | 90 | 12,382 | 6,554 | 1,897 | 116 | 0,05 | 0,07 | 0,74 | 3,54 | 0,12 | 22,59 | 129,39 | 15,74 | 1,51 | 237,48 | 63,11 | 8,81 | 67,19 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|----------|---------|---------|---------|------|------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 150 | 4,483 | 3,696 | 31,295 | 176 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 20,54 | 82,78 | 23,97 | 0,78 | 98,55 | 88,79 | 0,05 | 10,44 |
| 3 | Соус томатный "Помидорка" | (0) | 30 | 0,298 | 0,629 | 4,136 | 23 | 0,01 | 0,00 | 1,49 | 0,00 | 0,00 | 3,09 | 5,52 | 3,70 | 0,17 | 60,75 | 10,54 | 0,27 | 0,40 |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Булочка домашняя | 769 (21) | 50 | 3,028 | 5,680 | 28,074 | 176 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 7,92 | 29,35 | 5,22 | 0,43 | 38,42 | 12,14 | 3,75 | 10,01 |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 15 | 0,523 | 0,097 | 5,514 | 25 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 24,00 | 7,20 | 0,38 | 28,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Фрукты свежие (мандарин) | (21) | 80/1шт. | 0,541 | 0,150 | 5,736 | 26 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 | 124,00 | 0,21 | 0,07 | 105,84 |
| | Итого за завтрак: | | 625 | 21,414 | 16,806 | 85,395 | 578 | 0,24 | 0,14 | 32,67 | 16,17 | 0,20 | 98,76 | 291,82 | 68,46 | 4,09 | 587,70 | 174,79 | 12,94 | 193,88 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сельдь с луком 30/20/10 с заправкой | 83 (12) | 60 | 4,546 | 4,782 | 2,045 | 69 | 0,02 | 0,04 | 2,00 | 6,00 | 1,41 | 30,95 | 92,80 | 14,84 | 0,50 | 99,52 | 8,98 | 11,66 | 7,47 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 110 (21) | 250 | 1,450 | 3,245 | 11,224 | 80 | 0,04 | 0,04 | 8,01 | 12,02 | 0,06 | 31,87 | 43,97 | 20,56 | 0,98 | 296,03 | 21,92 | 0,47 | 21,57 |
| 3 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,48 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | 1 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 4,46 | 1,86 | 1,40 | 0,03 | 6,70 | 0,05 | 0,06 | 0,35 |
| 5 | Сердце из говядины в соусе 60/60 | 406 (12) | 120 | 13,160 | 8,884 | 5,450 | 154 | 0,27 | 0,61 | 2,32 | 12,02 | 0,00 | 15,74 | 192,93 | 24,65 | 4,38 | 253,63 | 70,48 | 21,03 | 51,80 |
| 6 | Картофель отварной | 470 (12) | 150 | 2,416 | 3,645 | 21,330 | 128 | 0,13 | 0,09 | 12,00 | 12,60 | 0,06 | 17,55 | 77,71 | 30,21 | 1,21 | 708,37 | 41,29 | 0,40 | 39,73 |
| 7 | Напиток из плодов шиповника * | 705 (21) | 200 | 0,254 | 0,116 | 14,316 | 59 | 0,01 | 0,05 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 2,96 | 2,96 | 0,55 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,18 |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,185 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Пирог манный с сахарной пудрой | 8 (25) | 100 | 5,706 | 8,232 | 48,105 | 289 | 0,05 | 0,09 | 0,07 | 27,65 | 0,42 | 34,41 | 72,70 | 9,90 | 0,88 | 87,08 | 4,79 | 5,56 | 19,10 |
| | Итого за обед: | | 922 | 28,828 | 30,349 | 113,931 | 844 | 0,60 | 0,94 | 106,42 | 76,28 | 1,94 | 177,60 | 538,23 | 119,70 | 9,29 | 1526,2 | 148,47 | 39,21 | 141,69 |
| | Итого за день: | | 50,242 | 47,155 | 199,326 | 1423 | 0,84 | 1,08 | 139,09 | 92,45 | 2,15 | 276,36 | 830,05 | 188,17 | 13,38 | 2113,9 | 5 | 323,26 | 52,15 | 335,57 |
| | Итого за неделю: | | 237,339 | 266,648 | 929,903 | 7069 | 4,06 | 4,38 | 339,11 | 549,58 | 17,03 | 2000,4 | 4200,13 | 1054,3 | 65,33 | 9726,0 | 1689,6 | 230,53 | 1536,9 | 3 |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10 | 257 (12) | 210 | 2,068 | 6,514 | 23,943 | 163 | 0,09 | 0,03 | 0,07 | 30,23 | 0,11 | 20,36 | 53,36 | 14,98 | 0,34 | 42,50 | 29,14 | 4,34 | 15,84 |
| 2 | Какао-напиток "Витлошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 3,527 | 2,978 | 14,041 | 97 | 0,26 | 0,43 | 9,26 | 137,34 | 1,80 | 126,98 | 95,00 | 13,57 | 0,21 | 139,44 | 9,50 | 2,11 | 21,12 |
| 3 | Хачапури с сыром и творогом | 860 (13) | 100 | 12,802 | 10,161 | 26,587 | 249 | 0,05 | 0,18 | 0,20 | 6,78 | 0,48 | 261,96 | 225,18 | 23,90 | 0,86 | 102,65 | 3,94 | 14,24 | 18,86 |
| 4 | Фрукты свежие (груша) | 627 (21) | 110/1шт. | 0,372 | 0,310 | 10,831 | 48 | 0,02 | 0,03 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 20,90 | 17,60 | 13,20 | 2,53 | 170,50 | 0,97 | 0,10 | 9,68 |
| | Итого за завтрак: | | 620 | 18,768 | 19,963 | 75,403 | 556 | 0,43 | 0,68 | 15,03 | 174,35 | 2,39 | 430,20 | 391,14 | 65,66 | 3,94 | 455,09 | 43,55 | 20,79 | 65,50 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы , сыра с маслом растительным | (25) | 70 | 3,707 | 10,115 | 3,828 | 121 | 0,01 | 0,07 | 2,10 | 0,03 | 0,15 | 164,01 | 104,42 | 17,73 | 0,77 | 133,72 | 87,25 | 4,43 | 12,46 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью | 144 (21) | 250 | 2,634 | 3,492 | 11,164 | 87 | 0,08 | 0,05 | 9,87 | 12,02 | 0,06 | 38,70 | 71,87 | 22,89 | 1,04 | 364,04 | 55,96 | 2,00 | 21,38 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 3 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,48 | | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | 1 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 4,46 | 1,86 | 1,40 | 0,03 | 6,70 | 0,05 | 0,06 | 0,38 | | |
| 5 | Пельмени п/ф "Сытные" отварные | 664 (12) | 190 | 15,356 | 14,538 | 27,521 | 302 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,38 | 2,29 | 0,67 | 0,09 | 0,26 | 121,95 | 0,00 | 0,00 | | |
| 6 | Соус томатный "Помидорка" | (0) | 30 | 0,298 | 0,629 | 4,136 | 23 | 0,01 | 0,00 | 1,49 | 0,00 | 0,00 | 3,09 | 5,52 | 3,70 | 0,17 | 60,75 | 10,54 | 0,27 | 0,48 | | |
| 7 | Напиток из черной смородины * | (25) | 200 | 0,095 | 0,040 | 11,181 | 45 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 4,12 | 3,45 | 3,24 | 0,17 | 34,86 | 0,09 | 0,10 | 1,58 | | |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 9 | Печенье "Атланта шоколад" | (0) | 25 | 1,814 | 4,741 | 18,065 | 122 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 12,34 | 0,14 | 26,00 | 23,17 | 9,17 | 0,42 | 19,29 | 0,74 | 1,41 | 3,24 | | |
| Итого за обед: | | | | 837 | 26,247 | 36,194 | 98,384 | 815 | 0,30 | 0,19 | 25,08 | 30,38 | 0,35 | 307,51 | 313,89 | 88,39 | 4,21 | 743,24 | 277,35 | 8,30 | 40,90 | |
| Итого за день: | | | | | 45,015 | 55,157 | 173,787 | 1372 | 0,72 | 0,87 | 40,11 | 204,73 | 2,74 | 737,71 | 705,03 | 154,05 | 8,15 | 1198,3 | 320,90 | 29,10 | 106,40 | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрикадельки "Нежные" | (25) | 90 | 11,370 | 8,777 | 9,071 | 161 | 0,05 | 0,09 | 1,03 | 9,51 | 0,11 | 36,75 | 135,10 | 17,70 | 1,55 | 237,20 | 19,45 | 6,70 | 58,56 | | |
| 2 | Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20 | 516 (21) | 150 | 4,107 | 3,581 | 28,397 | 162 | 0,07 | 0,03 | 0,42 | 12,36 | 0,06 | 23,42 | 82,10 | 27,78 | 0,81 | 120,59 | 83,04 | 0,06 | 19,13 | | |
| 3 | Соус "Витаминный" | (25) | 30 | 0,257 | 0,472 | 3,079 | 18 | 0,00 | 0,01 | 0,33 | 0,01 | 0,00 | 5,18 | 8,42 | 4,08 | 0,14 | 50,01 | 9,51 | 0,23 | 1,95 | | |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 5 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 20 | 0,698 | 0,150 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 6 | Пирожки печеные с повидлом м/р | 687 (12) | 60 | 2,882 | 2,895 | 33,593 | 172 | 0,03 | 0,02 | 0,06 | 0,03 | 0,09 | 11,37 | 31,62 | 6,14 | 0,69 | 35,27 | 13,48 | 3,30 | 8,76 | | |
| 7 | Фрукты свежие (мандарины) | (0) | 80/шт | 0,541 | 0,150 | 5,736 | 26 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 | 124,00 | 0,21 | 0,07 | 105,84 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 640 | 20,014 | 16,005 | 95,969 | 608 | 0,26 | 0,19 | 32,29 | 21,91 | 0,26 | 125,35 | 310,00 | 77,93 | 4,52 | 605,06 | 125,79 | 10,36 | 194,24 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей | акт (25) | 80 | 1,683 | 4,629 | 4,815 | 68 | 0,04 | 0,06 | 3,05 | 0,02 | 0,18 | 19,87 | 42,35 | 14,83 | 0,62 | 159,70 | 59,34 | 3,41 | 19,66 | | |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 132 (21) | 250 | 1,848 | 3,321 | 14,785 | 96 | 0,08 | 0,06 | 6,74 | 12,02 | 0,06 | 21,18 | 64,78 | 22,88 | 0,89 | 404,17 | 55,91 | 1,89 | 26,05 | | |
| 3 | Сметана | (1) | 5 | 0,103 | 0,620 | 0,157 | 7 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 3,87 | 2,65 | 0,39 | 0,01 | 4,81 | 0,39 | 0,02 | 0,74 | | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 | | |
| 5 | Горбуша запеченая с сыром, морковью, белым соусом | (25) | 90 | 14,029 | 11,283 | 4,238 | 175 | 0,12 | 0,13 | 1,11 | 14,42 | 8,16 | 94,63 | 183,82 | 28,16 | 0,67 | 248,86 | 67,52 | 30,88 | 280,79 | | |
| 6 | Картофель отварной | 470 (12) | 150 | 2,416 | 3,645 | 21,330 | 128 | 0,13 | 0,09 | 12,00 | 12,60 | 0,06 | 17,55 | 77,71 | 30,21 | 1,21 | 708,37 | 41,29 | 0,40 | 39,73 | | |
| 7 | Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п | (12) | 200 | 0,507 | 0,376 | 22,562 | 96 | 0,12 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 16,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 9 | Вафли /весовые / | (12) | 20 | 0,473 | 0,387 | 8,145 | 38 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 3,00 | 7,20 | 2,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 10 Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | | | | (0) | 30 | 1,600 | 0,265 | 13,394 | 62 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63,60 | 65,70 | 19,20 | 0,87 | 80,70 | 6,60 | 3,60 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | | 858 | 23,770 | 24,735 | 100,633 | 720 | 0,68 | 0,38 | 47,90 | 42,45 | 8,45 | 288,38 | 511,01 | 160,18 | 5,97 | 1673,6 | 231,12 | 40,29 | 367,49 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|-----|---------|---------|---------|------|------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (12) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 |
| 5 | Сердце тушенное в соусе 60/60 | 406 (12) | 120 | 13,161 | 8,554 | 5,453 | 151 | 0,27 | 0,61 | 2,35 | 12,02 | 0,00 | 0,00 | 17,14 | 193,30 | 24,79 | 4,39 | 254,24 | 84,29 | 20,93 | 51,52 |
| 6 | Каша перловая рассыпчатая | 463 (12) | 150 | 3,612 | 3,589 | 28,257 | 160 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 0,06 | 22,02 | 138,47 | 17,14 | 0,80 | 70,41 | 50,48 | 15,86 | 0,13 |
| 7 | Напиток из кураги с витаминной смесью "Витолка" | (25) | 200 | 0,367 | 0,051 | 21,049 | 86 | 0,00 | 0,02 | 5,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 15,85 | 26,47 | 12,33 | 0,43 | 182,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Пирог манный с сахарной пудрой | 8 (25) | 80 | 4,565 | 6,586 | 38,484 | 231 | 0,04 | 0,07 | 0,06 | 22,12 | 0,34 | 27,53 | 58,16 | 7,92 | 0,70 | 69,67 | 3,83 | 4,44 | 15,28 | |
| Итого за обед: | | | 913 | 29,740 | 30,688 | 118,825 | 870 | 0,51 | 0,84 | 23,42 | 58,78 | 0,45 | 170,23 | 592,00 | 117,75 | 9,48 | 1180,1 | 233,59 | 43,49 | 113,55 | |
| Итого за день: | | | | 46,735 | 46,896 | 196,419 | 1395 | 0,84 | 1,07 | 47,71 | 95,02 | 7,02 | 282,47 | 875,63 | 198,10 | 15,33 | 2444,7 | 414,70 | 72,57 | 394,50 | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Отвары из печени и свинины с луком, морковью | 468 (21) | 90 | 9,931 | 10,389 | 9,360 | 171 | 0,18 | 1,00 | 8,45 | 2745,3 | 0,00 | 24,17 | 190,20 | 20,40 | 3,85 | 213,57 | 99,36 | 21,11 | 131,44 | |
| 2 | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком * | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 | |
| 3 | Макаронные изделия отварные с овощами по болгарски 130/40 | 516 (21) | 170 | 4,686 | 4,758 | 30,268 | 183 | 0,09 | 0,06 | 19,06 | 10,40 | 0,05 | 31,61 | 90,70 | 32,81 | 1,21 | 253,73 | 98,38 | 0,70 | 19,48 | |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Кондитерское изделие без крема | (0) | 50 | 3,211 | 7,050 | 16,730 | 143 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 540 | 20,026 | 23,426 | 78,155 | 604 | 0,38 | 1,14 | 27,77 | 2780,3 | 0,05 | 132,84 | 368,49 | 73,27 | 5,91 | 582,41 | 204,71 | 22,68 | 159,72 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 64 (13) | 70 | 0,945 | 3,353 | 5,514 | 56 | 0,01 | 0,01 | 17,71 | 0,00 | 0,00 | 29,49 | 21,71 | 10,05 | 0,41 | 182,35 | 2,03 | 1,10 | 8,01 | |
| 2 | Суп картофельный с зеленым горошком | 138 (12) | 250 | 1,861 | 3,871 | 11,658 | 89 | 0,08 | 0,06 | 6,60 | 14,42 | 0,07 | 21,20 | 57,41 | 21,90 | 0,82 | 347,77 | 55,49 | 0,25 | 24,11 | |
| 3 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,17 | |
| 4 | Грудка курляндя с рисом и овощами 90/120/30 | 310 (25) | 240 | 21,904 | 15,103 | 31,031 | 348 | 0,22 | 0,04 | 16,26 | 0,03 | 0,00 | 37,10 | 228,65 | 47,74 | 2,02 | 470,56 | 114,49 | 31,80 | 162,82 | |
| 5 | Напиток "Садовая ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,060 | 12,305 | 50 | 0,00 | 0,01 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 6,26 | 4,59 | 0,30 | 23,56 | 0,27 | 0,02 | 1,40 | |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 20 | 0,698 | 0,130 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Хлебшек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3,199 | 0,530 | 26,787 | 125 | 0,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127,20 | 131,40 | 38,40 | 1,74 | 161,40 | 13,20 | 7,20 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Мармелад | (12) | 20 | 0,017 | 0,000 | 15,181 | 61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,20 | 0,40 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 861 | 28,798 | 23,051 | 109,888 | 762 | 0,58 | 0,19 | 44,77 | 14,44 | 0,07 | 242,58 | 478,56 | 133,38 | 5,88 | 1226,9 | 185,52 | 40,40 | 196,51 | |
| Итого за день: | | | | 48,824 | 46,477 | 188,043 | 1366 | 0,96 | 1,33 | 72,54 | 2794,8 | 0,12 | 375,42 | 847,04 | 206,65 | 11,79 | 1809,3 | 387,22 | 63,08 | 356,23 | |
| Итого за неделю: | | | | 235,197 | 240,862 | 948,794 | 6904 | 4,40 | 4,82 | 288,36 | 3282,3 | 20,62 | 2267,8 | 4161,31 | 1075,7 | 61,16 | 9516,5 | 1764,3 | 262,06 | 1588,5 | |

| |
|--|
| Всего: 13973 : 10 = 1397 ккал |
| Всего: 472,535 : 10 = 47,254 грамм белтка |
| Всего: 507,509 : 10 = 50,751 грамм жира |
| Всего: 1878,697 : 10 = 187,870 грамм углеводов |
| Всего: 8,47 : 10 = 0,85 мг витамина В1 |
| Всего: 9,19 : 10 = 0,92 мг витамина В2 |
| Всего: 627,48 : 10 = 62,75 мг витамина С |
| Всего: 3831,90 : 10 = 383,19 витамина А (рет.экв.) |
| Всего: 37,65 : 10 = 3,76 мкг витамина D |
| Всего: 4268,29 : 10 = 426,83 мг кальция |
| Всего: 8361,45 : 10 = 836,14 мг фосфора |
| Всего: 2130,08 : 10 = 213,01 мг магния |
| Всего: 126,50 : 10 = 12,65 мг железа |
| Всего: 19242,58 : 10 = 1924,26 мг калия |
| Всего: 3454,00 : 10 = 345,40 мкг йода |
| Всего: 492,59 : 10 = 49,26 мкг селена |
| Всего: 3125,43 : 10 = 312,54 мкг фтора |

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.