



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

« » 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:



Директор ОУ Академической
школы №1 им. Т.В. Железняк
Ф.В. Тюшенок

2022 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ИП Шнурко Н.А. (возрастная категория старше 12 лет, 1 смена)

966,0
Т.с.

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
Итого			687,6	19,6	44,6	110,8	0,5	1,2	0,2	10,0	249,8	388,4	87,2	3,0
Обед														
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			906,3	55,3	33,5	131,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5
Всего			1593,3	74,9	78,1	242,3	9,6	20,7	4,4	29,9	361,3	813,5	251,2	12,5

	2 день Завтрак													
№532/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	491,0	40,0	31,6	25,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			606,9	42,5	31,9	91,5	4,8	14,6	6,2	2,7	343,9	333,0	69,6	4,9
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№423	Тефтели (мясо или курица)	110	192,0	9,8	12,9	7,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	24,3	27,3	47,0	21,4	1,1
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			839,9	24,9	26,7	122,3	1,4	17,6	3,7	29,1	144,5	338,1	138,9	6,6
Всего			1446,8	67,4	58,6	213,8	6,2	32,2	9,9	31,8	488,4	671,1	208,5	11,5
	3 день Завтрак													
№140	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			419,9	11,4	12,5	73,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
	Обед													
№ 129	Рассольник со сметаной	250	140,0	3,1	5,4	14,8	0,2	29,0	0,0	5,7	34,6	69,7	29,8	1,3
№332	Тефтели рыбные	125	126,4	18,4	14,9	9,2	0,1	2,8	0,0	1,4	29,4	97,5	19,5	0,8
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	226,5	5,2	1,0	46,0	0,2	0,1	5,0	0,1	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			906,5	32,1	27,8	144,0	0,7	32,3	5,2	9,3	182,0	344,6	93,2	4,8
Всего			1326,4	43,5	40,3	217,8	3,7	45,3	9,8	28,0	370,3	515,9	153,2	12,1

	День 4 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			672,9	18,9	50,1	90,2	0,4	25,6	62,4	10,1	328,4	295,1	97,7	3,2
	Обед													
№ 131	Суп картофельный	250	121,0	5,4	4,8	16,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,9	97,8	36,6	2,2
№295/1	Котлета или биточек из курицы с соусом	100	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№312	Картофельное пюре	180	180,2	4,0	6,7	26,5	0,2	25,6	0,0	0,3	62,5	86,5	38,3	1,1
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			771,2	50,2	30,0	114,1	0,6	40,5	3,8	7,4	173,7	403,1	122,2	5,9
Всего			1444,1	69,1	80,1	204,3	1,0	66,1	66,2	17,5	502,1	698,2	219,9	9,1
	День 5 Завтрак													
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			502,9	24,8	23,9	82,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	40,8	0,0	4,8	45,5	58,8	28,5	1,9
№220	Чахохбили из птицы	80	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	13,5	12,9	142,0	94,8	4,3
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			787,0	27,9	27,4	109,6	0,6	52,4	2,8	20,7	150,3	411,8	176,8	9,0
Всего			1289,9	52,7	51,3	191,8	3,6	60,3	7,3	25,5	212,7	752,9	316,8	15,3

	День 6 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			520,9	12,9	16,4	98,7	3,2	13,8	4,6	10,1	220,3	227,5	90,2	7,8
	Обед													
№155	Суп с клецками	250	156,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№159/1	Зрза рубленая	80	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	24,3	27,3	47,0	21,4	1,1
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			740,6	33,2	30,5	116,2	1,4	39,9	3,7	29,1	137,3	316,8	107,2	5,6
Всего			1261,5	46,1	46,9	214,9	4,6	53,7	8,3	39,2	357,6	544,3	197,4	13,4
	День 7 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			754,9	12,1	33,3	117,9	3,3	27,8	69,2	12,5	313,0	316,3	120,6	6,9
	Обед													
№103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	250	187,0	8,4	9,8	21,5	0,3	14,9	1,5	3,9	36,0	100,1	39,1	2,9
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№312	Картофельное пюре	180	180,2	4,0	6,7	26,5	0,2	25,6	0,0	0,3	62,5	86,5	38,3	1,1
№348	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			847,2	29,0	30,8	107,2	0,7	52,0	4,3	6,6	189,5	361,1	126,3	6,0
Всего			1602,1	41,1	64,1	225,1	4,0	79,8	73,5	19,1	502,5	677,4	246,9	12,9

	День 8 Завтрак														
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4	
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	24,3	27,3	47,0	21,4	1,1	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4	
Итого			534,0	17,2	18,6	78,3	4,0	34,4	4,5	18,7	108,4	194,6	66,7	7,5	
	Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4	
№295/1	Биточек из курицы	80	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5	
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
Итого			860,5	47,8	31,8	113,6	0,6	42,2	2,8	8,4	153,9	339,0	98,2	4,5	
Всего			1394,5	65,0	50,4	191,9	4,6	76,6	7,3	27,1	262,3	533,6	164,9	12,0	
	День 9 Завтрак														
№394	Картофель, тушенный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
Итого			441,7	25,2	19,8	62,8	3,0	28,9	4,5	4,8	84,4	294,3	117,6	7,2	
	Обед														
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№373	Зрза «Школьная»	80	249,0	34,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	13,5	12,9	142,0	94,8	4,3	
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
Итого			906,3	52,3	33,5	131,5	9,1	19,5	4,2	20,6	113,0	428,8	166,3	10,7	
Всего			1348,0	77,5	53,3	194,3	12,1	48,4	8,7	25,4	197,4	723,1	283,9	17,9	

	День 10 Завтрак													
№211	Омлет с колбасными изделиями	150	280,0	16,0	16,2	37,4	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			395,9	18,5	16,5	63,9	3,0	4,7	4,7	13,1	136,7	255,0	48,3	6,3
	Обед													
№129	Рассольник со сметаной	250	140,0	3,1	5,4	14,8	0,2	29,0	0,0	5,7	34,6	69,7	29,8	1,3
№234	Биточек рыбный	80	236,0	11,8	9,9	8,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№312	Картофельное пюре	180	180,2	4,0	6,7	26,5	0,2	25,6	0,0	0,3	62,5	86,5	38,3	1,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			790,2	22,7	22,2	104,5	0,6	55,6	2,7	8,4	188,1	330,7	117,0	4,4
Всего			1186,1	41,2	38,7	168,4	3,6	60,3	7,4	21,5	324,8	585,7	165,3	10,7
	День 11 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			755,9	19,2	33,3	118,1	0,5	28,1	67,2	14,8	300,6	293,4	108,1	4,5
	Обед													
№103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	250	187,0	8,4	9,8	21,5	0,3	14,9	1,5	3,9	36,0	100,1	39,1	2,9
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			784,0	34,2	33,8	115,7	0,5	20,6	4,2	8,7	103,2	448,1	180,8	6,5
Всего			1539,9	53,4	67,1	233,8	1,0	48,7	71,4	23,5	403,8	741,5	288,9	11,0

№220	Чахохбили из птицы	80	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	13,5	12,9	142,0	94,8	4,3
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			578,9	24,2	21,5	74,2	0,3	14,1	2,6	18,2	87,6	323,1	134,1	7,4
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№171	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	236,0	11,8	9,9	8,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	24,3	27,3	47,0	21,4	1,1
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			821,1	23,3	21,7	113,4	1,3	31,9	2,7	28,1	162,2	271,4	94,7	3,9
Всего			1400,0	47,5	43,2	187,6	1,6	46,0	5,3	46,3	249,8	594,5	228,8	11,3
	День 15 Завтрак													
№140	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			615,9	15,1	25,4	91,0	3,1	2,8	68,6	21,1	235,4	235,8	75,5	5,9
	Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№163	Котлета «Здоровье»	80	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№133/3	Каша перловая с овощами	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			784,5	29,3	25,2	111,7	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
Всего			1400,4	44,4	50,6	202,7	3,6	17,5	72,3	44,0	368,3	543,7	177,8	11,0

	День 16 Завтрак													
№532/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	491,0	40,0	31,6	25,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			606,9	42,5	31,9	91,5	4,8	14,6	6,2	2,7	343,9	333,0	69,6	4,9
	Обед													
№129	Рассольник со сметаной	250	140,0	3,1	5,4	14,8	0,2	29,0	0,0	5,7	34,6	69,7	29,8	1,3
№332	Тефтели рыбные	125	126,4	18,4	14,9	9,2	0,1	2,8	0,0	1,4	29,4	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	180,2	4,0	6,7	26,5	0,2	25,6	0,0	0,3	62,5	86,5	38,3	1,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			659,6	28,7	27,4	100,4	9,2	62,5	3,1	7,4	177,0	305,7	107,5	6,2
Всего			1266,5	71,2	59,3	191,9	14,0	77,1	9,6	10,1	520,9	638,7	177,1	11,1
	День 17 Завтрак													
№295/1	Котлета куриная	80	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			638,5	44,7	24,9	83,8	3,2	2,9	4,6	5,9	93,3	266,6	64,7	5,8
	Обед													
№103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	250	187,0	8,4	9,8	21,5	0,3	14,9	1,5	3,9	36,0	100,1	39,1	2,9
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	24,3	27,3	47,0	21,4	1,1
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			864,6	30,3	30,1	111,9	1,5	26,4	4,3	30,6	154,3	321,6	109,4	6,6
Всего			1503,1	75,0	55,0	195,7	4,7	29,3	8,9	36,5	247,6	588,2	174,1	12,4

День 18 Завтрак														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			520,9	12,9	16,4	98,7	3,2	13,8	4,6	10,1	220,3	227,5	90,2	7,8
Обед														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			712,0	28,6	29,8	117,8	0,5	44,5	2,7	8,6	107,7	400,8	166,2	4,8
Всего			1232,9	41,5	46,2	216,5	3,7	58,3	7,3	18,7	328,0	628,3	256,4	13,6