

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

« ___ » _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

« ___ » _____ 2023 г.

**Примерное цикличное 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)**

№ 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	200	359,0	14,2	7,8	52,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнo	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 или батон	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			687,9	19,6	20,3	81,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9
	Обед													
№295/1	Котлета куриная	100	286,0	18,7	20,1	23,7	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			763,3	31,1	28,1	116,7	8,9	5,3	3,2	16,6	77,5	328,0	127,9	7,3
Всего			1450,9	50,7	48,4	197,7	12,1	33,1	67,4	26,1	327,5	581,3	223,3	13,2
	2 день Завтрак													
№140	Макароны отварные с сыром	150/20	324,0	16,7	18,9	47,5	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 или батон	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	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			686,9	19,4	19,5	83,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
	Обед													
№181	Котлета «Дружба»	100	332,0	17,5	21,2	11,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			754,0	25,3	29,3	92,0	0,4	23,0	2,7	2,1	149,7	275,3	88,0	3,5
Всего			1440,9	44,7	48,8	175,8	3,4	36,0	7,3	20,8	338,0	446,6	148,0	10,8
	3 день Завтрак													
№394	Картофель, тушенный с мясом или курицей	250	469,8	17,7	19,5	56,3	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 или батон	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			685,7	20,2	19,8	82,8	3,0	28,9	4,5	4,8	84,4	294,3	117,6	7,2
	Обед													
№272	Котлета «Здоровье»	100	286,0	19,8	22,3	23,5	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№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
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			786,6	28,3	29,2	115,4	0,4	0,5	2,7	3,6	93,4	225,6	69,0	2,8
Всего			1472,3	48,5	49,0	198,2	3,4	29,4	7,2	8,4	177,8	519,9	186,6	10,0
	День 4 Завтрак													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	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 или батон	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			687,9	19,5	19,5	83,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
	Обед													
№273/1	Зрза «Школьная»	100	192,0	23,7	23,3	10,4	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	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			659,6	33,3	29,7	105,5	1,2	25,7	2,7	19,6	103,3	212,7	66,0	2,9
Всего			1347,5	52,8	49,2	188,9	6,9	38,9	8,9	46,3	439,1	685,3	135,0	7,8
День 5 Завтрак														
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	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			685,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
Обед														
№220	Чахохбили из птицы	100	247,0	15,5	17,0	5,5	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	180	197,7	5,2	5,2	31,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			671,7	24,4	22,6	89,9	0,4	35,4	2,8	2,6	126,7	258,3	75,7	2,9
Всего			1357,6	44,2	42,5	173,1	3,4	43,3	7,3	7,4	189,1	599,4	215,7	9,2
День 6 Завтрак														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	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			689,5	22,9	22,1	85,4	0,5	25,4	62,2	9,9	401,8	399,1	102,5	3,6
Обед														
№332	Тефтели рыбные	125	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№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			614,0	24,3	25,7	100,1	9,1	27,9	3,1	1,9	139,5	221,9	71,3	4,7
Всего			1303,5	47,2	47,8	185,5	9,6	53,3	65,3	11,8	541,3	621,0	173,8	8,3

	День 7 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	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			689,5	22,9	22,1	85,4	0,5	25,4	62,2	9,9	401,8	399,1	102,5	3,6
	Обед													
№387	Печень «по-строгановски»	100	203,0	11,6	14,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№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
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			694,0	24,5	21,8	104,3	0,5	26,6	8,8	15,9	163,8	470,6	142,4	9,9
Всего			1383,5	47,4	43,9	189,7	1,0	52,0	71,0	25,8	437,3	869,7	244,9	13,5
	День 8													
№332 №286	Тефтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№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 или батон	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			622,5	21,4	21,9	89,0	4,1	6,2	4,5	19,8	119,9	211,6	65,9	5,5
	Обед													
№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
№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
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			746,6	8,5	6,9	96,4	0,4	11,5	2,8	4,5	112,8	229,3	68,0	2,5
Всего			1369,1	29,5	28,8	185,4	4,5	17,7	7,3	24,3	232,7	440,9	133,9	8,0

	День 9 Завтрак													
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	19,5	56,3	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 или батон	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			686,7	19,2	19,8	82,8	3,0	28,9	4,5	4,8	84,4	294,3	117,6	7,2
	Обед													
№171	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	288,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№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			765,7	32,1	30,5	134,3	8,9	29,5	3,1	18,6	88,6	395,2	198,2	8,2
Всего			1452,4	51,3	50,3	217,1	11,9	58,4	7,6	23,4	173,0	689,5	315,8	15,4
	День 10 Завтрак													
№534	Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№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 или батон	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			685,9	19,6	20,9	80,6	3,0	4,7	63,7	13,1	137,9	256,9	48,3	6,3
	Обед													
№379	Поджарка из мяса или птицы	100	255,0	16,6	16,2	17,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			722,6	26,2	22,6	113,0	1,4	26,6	8,8	21,2	179,7	372,3	66,2	7,4
Всего			1408,5	45,8	43,5	193,6	4,4	31,3	72,5	85,6	317,6	629,2	114,5	13,7
	День 11 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	289,0	16,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№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 или батон	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

№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	16,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого			687,9	19,2	21,6	85,9	0,4	15,2	61,6	11,8	203,7	238,0	74,2	4,6
	Обед													
№234	Биточек рыбный	100	286,0	15,8	17,8	31,7	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			708,0	23,6	25,9	112,5	0,5	26,3	2,8	1,7	177,8	435,5	108,2	3,8
Всего			1395,9	42,8	47,5	198,4	0,9	41,5	64,4	13,5	38105	673,5	182,4	8,4
	День 12 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	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			689,5	22,9	22,1	85,4	0,5	25,4	62,2	9,9	401,8	399,1	102,5	3,6
	Обед													
№332 №286	Тефтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	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
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			766,6	21,5	22,5	112,6	0,5	4,0	2,7	3,8	119,2	233,4	70,4	2,7
Всего			783,5	44,4	44,6	198,0	1,0	29,4	64,9	13,7	521,0	632,5	172,9	6,3
	День 13 Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	328,0	18,2	18,8	47,4	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 или батон	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	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4

	Итого		690,9	20,9	19,4	83,7	3,6	13,8	4,6	10,1	220,6	227,5	90,2	7,8
	Обед													
№256	Шницель из мяса или курицы	100	270,0	18,0	18,1	17,0	0,2	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
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			761,0	30,9	26,1	113,4	0,4	0,7	2,8	16,6	87,7	357,1	139,8	5,7
			1451,9	51,8	45,5	197,1	4,0	14,5	7,4	26,7	308,3	584,6	230,0	13,5
	День 14 Завтрак													
№220	Чахохбили из птицы	100	247,0	15,5	17,0	5,5	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	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 или батон	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			685,9	19,1	19,3	87,0	3,1	5,6	4,5	3,6	100,2	241,8	98,8	6,5
	Обед													
№376/1	Фрикадельки	100	248,0	15,5	20,7	15,5	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	180	197,7	5,2	5,2	31,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			539,7	24,4	26,3	99,9	0,4	35,4	2,8	2,6	126,7	258,3	75,7	2,9
Всего			1225,6	43,5	45,6	186,9	3,5	41,0	7,3	6,2	226,9	500,1	174,5	9,4
	День 15 Завтрак													
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	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			685,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
	Обед													
№272	Котлета «Здоровье»	100	286,0	19,8	22,3	23,5	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6

№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			753,6	29,4	28,7	118,6	1,2	0,5	2,7	19,6	98,9	210,8	66,2	2,9
Всего			1439,2	23,0	48,6	201,8	4,2	8,4	7,2	24,4	161,3	551,9	206,2	9,2
День 16 Завтрак														
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущ. молок.	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	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 или батон	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			687,9	19,5	19,5	83,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
Обед														
№332	Тефтели рыбные	125	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№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			614,0	24,3	25,7	100,1	9,1	27,9	3,1	1,9	139,5	221,9	71,3	4,7
Всего			1301,9	43,8	45,2	183,5	14,8	41,1	9,3	28,6	475,3	694,5	140,3	9,6
День 17 Завтрак														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	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 или батон	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			687,9	19,6	20,3	81,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9
Обед														
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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			697,0	21,0	20,0	110,0	0,2	5,7	2,7	4,8	67,2	348,0	141,7	3,6
Всего			1384,9	40,6	40,3	191,0	3,4	33,5	66,9	14,3	317,2	601,3	237,1	9,5

День 18 Завтрак														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	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
			689,2	22,9	22,1	85,4	0,5	25,4	62,2	9,9	401,8	399,1	102,5	3,6
	Обед													
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	2,1
№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			683,8	19,9	19,9	106,2	8,8	31,3	3,1	4,8	79,0	272,2	107,4	5,1
Всего			1373,0	42,8	42,0	191,6	9,3	56,7	65,3	14,7	437,3	671,3	209,9	8,7