

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся с ОВЗ 7-11 лет  
(завтраки, обеды)**

**ДЕНЬ 1**

| Наименование блюда                           | Выход     |            | Химический состав |             |             | Энергетическая<br>ценность |
|--|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|----------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г   | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                            |
| <b>Завтрак</b>                               |           |            |                   |             |             |                            |
| <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ</b>         |           | <b>200</b> | <b>16,3</b>       | <b>11,2</b> | <b>15,6</b> | <b>229,8</b>               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                 | 16,7      | 16,7       |                   |             |             |                            |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ     | 26,7      | 26,7       |                   |             |             |                            |
| ИЗЮМ   | 6,7       | 6,7        |                   |             |             |                            |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ                         | 166,7     | 166,7      |                   |             |             |                            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,3       | 0,3        |                   |             |             |                            |
| КРУПА МАННАЯ                                 | 13,3      | 13,3       |                   |             |             |                            |
| САХАР ПЕСОК                                  | 7,1       | 7,1        |                   |             |             |                            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                           |           | 11,6       |                   |             |             |                            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ            | 3,3       | 3,3        |                   |             |             |                            |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>                    |           | <b>45</b>  | <b>2,1</b>        | <b>7,5</b>  | <b>22,2</b> | <b>139,3</b>               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 5         | 5          |                   |             |             |                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               |           | 40         |                   |             |             |                            |
| <b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>                        |           | <b>10</b>  | <b>2,3</b>        | <b>2,6</b>  |             | <b>33,5</b>                |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                               | 10        | 10         |                   |             |             |                            |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>            |           | <b>200</b> | <b>2,2</b>        | <b>4,3</b>  | <b>12,4</b> | <b>106,7</b>               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ                     | 5,6       | 5,6        |                   |             |             |                            |
| САХАР ПЕСОК                                  | 7         | 7          |                   |             |             |                            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                 | 150       | 150        |                   |             |             |                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 60        | 60         |                   |             |             |                            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                    |           | <b>45</b>  | <b>3,5</b>        | <b>0,3</b>  | <b>22,7</b> | <b>106,7</b>               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               |           | 45         |                   |             |             |                            |
|  |           | <b>500</b> | <b>26,4</b>       | <b>25,9</b> | <b>72,9</b> | <b>616,0</b>               |
| <b>Обед</b>                                  |           |            |                   |             |             |                            |
| <b>САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ</b> |           | <b>80</b>  | <b>0,9</b>        | <b>3,3</b>  | <b>2,0</b>  | <b>42,0</b>                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,4       | 0,4        |                   |             |             |                            |
| САЛАТ  | 40        | 32         |                   |             |             |                            |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                             | 24        | 23,7       |                   |             |             |                            |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                             | 23,2      | 20         |                   |             |             |                            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ            | 3,2       | 3,2        |                   |             |             |                            |
| <b>БОРЩ С МЯСОМ</b>                          |           | <b>200</b> | <b>5,6</b>        | <b>4,4</b>  | <b>10,6</b> | <b>107,7</b>               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,6       | 0,6        |                   |             |             |                            |
| МЯСО ОЛЕНИНА I СОРТ                          | 25        | 18,75      |                   |             |             |                            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                               | 4         | 4          |                   |             |             |                            |
| СВЕКЛА                                       | 50        | 37,5       |                   |             |             |                            |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                         | 25        | 20         |                   |             |             |                            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 15        | 12,6       |                   |             |             |                            |
| МОРКОВЬ                                      | 15        | 11,25      |                   |             |             |                            |
| КАРТОФЕЛЬ                                    | 39        | 23,4       |                   |             |             |                            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ            | 2         | 2          |                   |             |             |                            |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                            | 2,81      | 2,25       |                   |             |             |                            |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                         | 5         | 5          |                   |             |             |                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 175       | 175        |                   |             |             |                            |
| <b>КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ</b> |           | <b>100</b> | <b>7,1</b>        | <b>1,4</b>  | <b>3,7</b>  | <b>110,3</b>               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                 | 12,2      | 12,2       |                   |             |             |                            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 8,1       | 6,8        |                   |             |             |                            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,3       | 0,3        |                   |             |             |                            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ            | 1,7       | 1,7        |                   |             |             |                            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                           |           | 3,6        |                   |             |             |                            |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                             | 101,9     | 81,6       |                   |             |             |                            |
| БАТОН ПРОСТОЙ                                |           | 8,1        |                   |             |             |                            |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                     |           | <b>150</b> | <b>2,7</b>        | <b>3,6</b>  | <b>17,7</b> | <b>114,2</b>               |

|   |      |             |             |             |              |                |
|---|------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 24   | 24          |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,3  | 0,3         |             |             |              |                |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 175  | 105         |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 3    | 3           |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                      |      | <b>40</b>   | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b>  | <b>81,6</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |      | 40          |             |             |              |                |
| <b>СОУС СМЕТАННЫЙ №330</b>              |      | <b>40</b>   | <b>1,3</b>  | <b>1,3</b>  | <b>7,5</b>   | <b>50,3</b>    |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 8    | 8           |             |             |              |                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                | 10,6 | 10,6        |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 50,1 | 50,1        |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,1  | 0,1         |             |             |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>                 |      | <b>200</b>  | <b>1,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>17,2</b>  | <b>75,6</b>    |
| СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | 25   | 25          |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                             | 5    | 5           |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 210  | 210         |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>               |      | <b>30</b>   | <b>2,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,1</b>  | <b>71,1</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          |      | 30          |             |             |              |                |
|   |      | <b>840</b>  | <b>23,9</b> | <b>14,7</b> | <b>90,8</b>  | <b>652,8</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |      | <b>1340</b> | <b>50,3</b> | <b>40,6</b> | <b>163,7</b> | <b>1 268,8</b> |

## ДЕНЬ 2

| Наименование блюда  | Выход     |            | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность |
|---|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г   | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                         |
| <b>Завтрак</b>  |           |            |                   |             |             |                         |
| <b>КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ</b>  |           | <b>200</b> | <b>6,0</b>        | <b>8,4</b>  | <b>21,0</b> | <b>184,2</b>            |
| САХАР ПЕСОК   | 3,2       | 3,2        |                   |             |             |                         |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"   | 20        | 20         |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                                      | 128       | 128        |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 80        | 80         |                   |             |             |                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                 | 4         | 4          |                   |             |             |                         |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>   |           | <b>30</b>  | <b>1,9</b>        | <b>4,3</b>  | <b>12,6</b> | <b>96,6</b>             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |           | 25         |                   |             |             |                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                 | 5         | 5          |                   |             |             |                         |
| <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>  |           | <b>200</b> | <b>2,6</b>        | <b>2,5</b>  | <b>24,8</b> | <b>134,0</b>            |
| КАКАО-ПОРОШОК   | 5         | 5          |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                                      | 150       | 150        |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 80        | 80         |                   |             |             |                         |
| САХАР ПЕСОК   | 8         | 8          |                   |             |             |                         |
| <b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>  |           | <b>40</b>  | <b>5,1</b>        | <b>4,6</b>  | <b>0,3</b>  | <b>63,0</b>             |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 1 шт.     | 40,25      |                   |             |             |                         |
| <b>ГРУША</b>  |           | <b>100</b> | <b>0,4</b>        | <b>0,3</b>  | <b>10,3</b> | <b>47,0</b>             |
| ГРУША   | 111,11    | 100        |                   |             |             |                         |
|   |           | <b>570</b> | <b>16,0</b>       | <b>20,1</b> | <b>69,0</b> | <b>524,8</b>            |
| <b>Обед</b>   |           |            |                   |             |             |                         |
| <b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b> |           | <b>60</b>  | <b>0,8</b>        | <b>1,3</b>  | <b>5,3</b>  | <b>36,4</b>             |
| КАРТОФЕЛЬ   | 39,5      | 23,7       |                   |             |             |                         |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ   | 28,57     | 20         |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 4,3       | 3,6        |                   |             |             |                         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ  | 15,5      | 10,1       |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,2       | 0,2        |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                 | 1,2       | 1,2        |                   |             |             |                         |
| <b>СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>                             |           | <b>200</b> | <b>5,7</b>        | <b>5,0</b>  | <b>17,0</b> | <b>136,0</b>            |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                              | 27,1      | 19,5       |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,2       | 0,2        |                   |             |             |                         |
| МОРКОВЬ   | 12        | 9          |                   |             |             |                         |
| ЧЕСНОК  | 1,9       | 1,6        |                   |             |             |                         |
| КАРТОФЕЛЬ   | 93,33     | 56         |                   |             |             |                         |
| КРУПА РИСОВАЯ   | 8         | 7,9        |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 12        | 10,1       |                   |             |             |                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 3,2       | 3,2        |                   |             |             |                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                 | 2         | 2          |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 200       | 200        |                   |             |             |                         |
| <b>СЕРДЦЕ В СОУСЕ</b>   |           | <b>60</b>  | <b>40</b>         | <b>12,7</b> | <b>7,8</b>  | <b>11,7</b>             |
| ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ  | 100       | 91         |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                 | 3,3       | 3,3        |                   |             |             |                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  | 5,9       | 5,9        |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 13,3      | 11,17      |                   |             |             |                         |
| МОРКОВЬ   | 22,4      | 16,8       |                   |             |             |                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 5         | 5          |                   |             |             |                         |

|                                    |      |             |             |             |              |                |
|------------------------------------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> |      | <b>150</b>  | <b>6,1</b>  | <b>4,0</b>  | <b>38,8</b>  | <b>215,8</b>   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                  | 0,4  | 0,4         |             |             |              |                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ       | 56,7 | 56,7        |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 4    | 4           |             |             |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>     |      | <b>200</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>16,3</b>  | <b>68,4</b>    |
| ЯБЛОКИ                             | 45   | 39,6        |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 172  | 172         |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                        | 13   | 13          |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                 |      | <b>40</b>   | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b>  | <b>81,6</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        |      | 40          |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>          |      | <b>50</b>   | <b>3,8</b>  | <b>0,3</b>  | <b>25,1</b>  | <b>118,4</b>   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     |      | 50          |             |             |              |                |
|                                    |      | <b>800</b>  | <b>32,0</b> | <b>19,0</b> | <b>131,2</b> | <b>867,4</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |      | <b>1370</b> | <b>48,0</b> | <b>39,1</b> | <b>200,2</b> | <b>1 392,2</b> |

### ДЕНЬ 3

| Наименование блюда                      | Выход     |            | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность |
|---|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г   | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                         |
| <b>Завтрак</b>                          |           |            |                   |             |             |                         |
| <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>                |           | <b>150</b> | <b>10,2</b>       | <b>12,2</b> | <b>3,5</b>  | <b>165,1</b>            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                      | 1,67 шт.  | 67,22      |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 66,7      | 66,7       |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,5       | 0,5        |                   |             |             |                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 3,3       | 3,3        |                   |             |             |                         |
| <b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b> |           | <b>30</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,3</b>  | <b>2,1</b>  | <b>8,7</b>              |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ                        | 31,6      | 30         |                   |             |             |                         |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                   |           | <b>50</b>  | <b>3,8</b>        | <b>0,3</b>  | <b>25,1</b> | <b>118,4</b>            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          |           | 50         |                   |             |             |                         |
| <b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>                 |           | <b>10</b>  |                   | <b>4,1</b>  |             | <b>37,4</b>             |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 5         | 5          |                   |             |             |                         |
| <b>БАНАН</b>                            |           | <b>100</b> | <b>1,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>21,0</b> | <b>96,0</b>             |
| БАНАН                                   | 108,3     | 100        |                   |             |             |                         |
| <b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>                    |           | <b>200</b> | <b>1,5</b>        | <b>1,4</b>  | <b>8,6</b>  | <b>52,9</b>             |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                     | 1         | 1          |                   |             |             |                         |
| САХАР ПЕСОК                             | 7         | 7          |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 120       | 120        |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 246       | 246        |                   |             |             |                         |
|   |           | <b>540</b> | <b>17,0</b>       | <b>18,8</b> | <b>60,3</b> | <b>478,5</b>            |
| <b>Обед</b>                             |           |            |                   |             |             |                         |
| <b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b>          |           | <b>60</b>  | <b>0,5</b>        | <b>4,1</b>  | <b>1,4</b>  | <b>44,1</b>             |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,3       | 0,3        |                   |             |             |                         |
| Укроп сушеный                           | 0,3       | 0,3        |                   |             |             |                         |
| Петрушка сушеная                        | 0,3       | 0,3        |                   |             |             |                         |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                        | 96        | 95         |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ       | 3         | 3          |                   |             |             |                         |
| <b>СУП С ВЕРМИШЕЛЮ</b>                  |           | <b>200</b> | <b>5,5</b>        | <b>5,8</b>  | <b>12,2</b> | <b>123,0</b>            |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ    | 28        | 20,2       |                   |             |             |                         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (вермишель)          | 7,2       | 7,2        |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,8       | 0,8        |                   |             |             |                         |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 63,5      | 38,1       |                   |             |             |                         |
| МОРКОВЬ                                 | 12,8      | 9,6        |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 12        | 10,1       |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ       | 2,4       | 2,4        |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 150       | 150        |                   |             |             |                         |
| <b>БИГОС С МЯСОМ</b>                    |           | <b>200</b> | <b>11,8</b>       | <b>7,2</b>  | <b>9,8</b>  | <b>152,8</b>            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,5       | 0,5        |                   |             |             |                         |
| П/Ф КРЖУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ            | 50        | 42,5       |                   |             |             |                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                    | 178,6     | 142,9      |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 23,6      | 19,8       |                   |             |             |                         |
| МОРКОВЬ                                 | 22,8      | 17,1       |                   |             |             |                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 2,9       | 2,9        |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ       | 3         | 3          |                   |             |             |                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 3         | 3          |                   |             |             |                         |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                      |           | <b>30</b>  | <b>2,0</b>        | <b>0,3</b>  | <b>12,7</b> | <b>61,2</b>             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |           | 30         |                   |             |             |                         |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>               |           | <b>25</b>  | <b>1,9</b>        | <b>0,2</b>  | <b>12,6</b> | <b>59,2</b>             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          |           | 25         |                   |             |             |                         |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b>            |           | <b>200</b> | <b>0,1</b>        |             | <b>8,5</b>  | <b>36,4</b>             |

|                       |       |             |             |             |              |              |
|-----------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| БРУСНИКА              | 20,39 | 19,98       |             |             |              |              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 173   | 173         |             |             |              |              |
| САХАР ПЕСОК           | 8     | 8           |             |             |              |              |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> |       | <b>715</b>  | <b>21,8</b> | <b>17,6</b> | <b>57,2</b>  | <b>476,7</b> |
|                       |       | <b>1255</b> | <b>38,8</b> | <b>36,4</b> | <b>117,5</b> | <b>955,2</b> |

### ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                              | Выход      |            | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность |
|---|------------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|   | Брутто, г  | Нетто, г   | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                         |
| <b>Завтрак</b>                                  |            |            |                   |             |             |                         |
| <b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> | <b>200</b> |            | <b>7,7</b>        | <b>9,4</b>  | <b>27,6</b> | <b>227,4</b>            |
| ПШЕНО   | 24         | 23,8       |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 64         | 64         |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 180        | 180        |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 0,3        | 0,3        |                   |             |             |                         |
| САХАР ПЕСОК                                     | 3,2        | 3,2        |                   |             |             |                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 4          | 4          |                   |             |             |                         |
| <b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>                           | <b>20</b>  |            | <b>4,5</b>        | <b>5,7</b>  |             | <b>70,6</b>             |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                  | 20         | 20         |                   |             |             |                         |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                       | <b>50</b>  |            | <b>3,8</b>        | <b>0,3</b>  | <b>25,1</b> | <b>118,4</b>            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  |            | 50         |                   |             |             |                         |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>               | <b>200</b> |            | <b>2,2</b>        | <b>4,3</b>  | <b>12,4</b> | <b>106,7</b>            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ                        | 3          | 3          |                   |             |             |                         |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7          | 7          |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 150        | 150        |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 120        | 120        |                   |             |             |                         |
| <b>ЙОГУРТ</b>                                   | <b>200</b> |            | <b>5,6</b>        | <b>5,0</b>  | <b>9,0</b>  | <b>113,0</b>            |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ                            | 200        | 200        |                   |             |             |                         |
|   |            | <b>670</b> | <b>23,8</b>       | <b>24,7</b> | <b>74,1</b> | <b>636,1</b>            |
| <b>Обед</b>                                     |            |            |                   |             |             |                         |
| <b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ</b>                | <b>80</b>  |            | <b>0,9</b>        | <b>3,4</b>  | <b>3,5</b>  | <b>49,4</b>             |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 0,3        | 0,3        |                   |             |             |                         |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                                | 67,1       | 66,3       |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 13,6       | 11,5       |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 3,2        | 3,2        |                   |             |             |                         |
| <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ</b>               | <b>200</b> |            | <b>7,0</b>        | <b>5,1</b>  | <b>13,0</b> | <b>126,3</b>            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 1,6        | 1,6        |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 0,6        | 0,6        |                   |             |             |                         |
| МЯСО ОЛЕНИНА 1 СОРТ                             | 20         | 15         |                   |             |             |                         |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 48         | 28,8       |                   |             |             |                         |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                                   | 15,2       | 15,1       |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 12         | 10,1       |                   |             |             |                         |
| МОРКОВЬ   | 12         | 9          |                   |             |             |                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 2,4        | 2,4        |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 144        | 144        |                   |             |             |                         |
| <b>БЕФСТРОГАНОВ</b>                             | <b>90</b>  |            | <b>13,2</b>       | <b>6,3</b>  | <b>2,9</b>  | <b>126,5</b>            |
| П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ                   | 72         | 61,2       |                   |             |             |                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                            | 11,3       | 11,3       |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 11,7       | 9,8        |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 2,3        | 2,3        |                   |             |             |                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 1,6        | 1,6        |                   |             |             |                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                  | 3,6        | 3,6        |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 0,6        | 0,6        |                   |             |             |                         |
| <b>КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ</b>               | <b>150</b> |            | <b>2,1</b>        | <b>5,2</b>  | <b>16,1</b> | <b>119,6</b>            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 3          | 3          |                   |             |             |                         |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 157,5      | 94,5       |                   |             |             |                         |
| МОРКОВЬ   | 9,73       | 7,3        |                   |             |             |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 8,9        | 7,5        |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 2,5        | 2,5        |                   |             |             |                         |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                              | <b>65</b>  |            | <b>4,3</b>        | <b>0,6</b>  | <b>27,6</b> | <b>132,6</b>            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     |            | 65         |                   |             |             |                         |
| <b>КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ</b>         | <b>200</b> |            | <b>0,1</b>        |             | <b>17,2</b> | <b>71,5</b>             |
| БРУСНИКА  | 20,41      | 20         |                   |             |             |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 186        | 186        |                   |             |             |                         |
| САХАР ПЕСОК                                     | 10         | 10         |                   |             |             |                         |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                            | 9          | 9          |                   |             |             |                         |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                       | <b>25</b>  |            | <b>1,9</b>        | <b>0,2</b>  | <b>12,6</b> | <b>59,2</b>             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  |            | 25         |                   |             |             |                         |
|   |            | <b>810</b> | <b>29,5</b>       | <b>20,8</b> | <b>92,9</b> | <b>685,1</b>            |

|                       |  |             |             |             |              |                |
|-----------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1480</b> | <b>53,3</b> | <b>45,5</b> | <b>167,0</b> | <b>1 321,2</b> |
|-----------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|

### ДЕНЬ 5

| Наименование блюда                          | Выход     |             | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность |
|---|-----------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г    | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         |
| <b>Завтрак</b>                              |           |             |                   |             |              |                         |
| <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>                 |           | <b>200</b>  | <b>16,3</b>       | <b>11,2</b> | <b>15,6</b>  | <b>229,8</b>            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                | 15,1      | 15,1        |                   |             |              |                         |
| ИЗЮМ  | 8         | 8           |                   |             |              |                         |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ    | 26,7      | 26,7        |                   |             |              |                         |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ                        | 125       | 125         |                   |             |              |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,3       | 0,3         |                   |             |              |                         |
| КРУПА МАННАЯ                                | 12        | 12          |                   |             |              |                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 7,1       | 7,1         |                   |             |              |                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                          |           | 10,8        |                   |             |              |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3         | 3           |                   |             |              |                         |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>                   |           | <b>45</b>   | <b>3,1</b>        | <b>4,4</b>  | <b>20,1</b>  | <b>132,1</b>            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 5         | 5           |                   |             |              |                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 40          |                   |             |              |                         |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                        |           | <b>200</b>  | <b>0,2</b>        |             | <b>7,2</b>   | <b>29,5</b>             |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                         | 1         | 1           |                   |             |              |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 210       | 210         |                   |             |              |                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 7         | 7           |                   |             |              |                         |
| <b>БАНАН</b>                                |           | <b>100</b>  | <b>1,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>21,0</b>  | <b>96,0</b>             |
| БАНАН                                       | 142,9     | 100         |                   |             |              |                         |
|   |           | <b>545</b>  | <b>21,1</b>       | <b>16,1</b> | <b>63,9</b>  | <b>487,4</b>            |
| <b>Обед</b>                                 |           |             |                   |             |              |                         |
| <b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>                        |           | <b>60</b>   | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>1,5</b>   | <b>8,4</b>              |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                            | 64,3      | 59,8        |                   |             |              |                         |
| <b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>               |           | <b>200</b>  | <b>4,9</b>        | <b>5,4</b>  | <b>12,8</b>  | <b>122,4</b>            |
| МОРКОВЬ                                     | 12        | 9           |                   |             |              |                         |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 58,33     | 35          |                   |             |              |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,8       | 0,8         |                   |             |              |                         |
| МЯСО ОЛЕНИНА 1 СОРТ                         | 20        | 15          |                   |             |              |                         |
| СВЕКЛА                                      | 80        | 60          |                   |             |              |                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                        | 5         | 5           |                   |             |              |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 12        | 10,08       |                   |             |              |                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 1,6       | 1,6         |                   |             |              |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 2         | 2           |                   |             |              |                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                              | 3,2       | 3,2         |                   |             |              |                         |
| <b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b>            |           | <b>100</b>  | <b>14,0</b>       | <b>4,5</b>  | <b>2,5</b>   | <b>106,4</b>            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                | 28,4      | 28,4        |                   |             |              |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,8       | 0,8         |                   |             |              |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3         | 3           |                   |             |              |                         |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                            | 94,4      | 75,6        |                   |             |              |                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                    | 1,7       | 1,7         |                   |             |              |                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                          |           | 10,7        |                   |             |              |                         |
| <b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ</b> |           | <b>150</b>  | <b>3,1</b>        | <b>5,9</b>  | <b>24,1</b>  | <b>162,4</b>            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 3         | 3           |                   |             |              |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,6       | 0,6         |                   |             |              |                         |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                               | 0,02      | 0,02        |                   |             |              |                         |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 225       | 135         |                   |             |              |                         |
| МОРКОВЬ                                     | 24        | 18          |                   |             |              |                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 22,5      | 18,9        |                   |             |              |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3         | 3           |                   |             |              |                         |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>          |           | <b>200</b>  |                   |             | <b>7,7</b>   | <b>31,0</b>             |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                          | 25        | 25          |                   |             |              |                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 8         | 8           |                   |             |              |                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 203       | 203         |                   |             |              |                         |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                          |           | <b>40</b>   | <b>2,7</b>        | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b>  | <b>81,6</b>             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 |           | 40          |                   |             |              |                         |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                   |           | <b>35</b>   | <b>2,7</b>        | <b>0,2</b>  | <b>17,6</b>  | <b>82,9</b>             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 35          |                   |             |              |                         |
|   |           | <b>785</b>  | <b>27,9</b>       | <b>16,5</b> | <b>83,2</b>  | <b>595,1</b>            |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |           | <b>1330</b> | <b>49,0</b>       | <b>32,6</b> | <b>147,1</b> | <b>1 082,5</b>          |

### ДЕНЬ 6

|  | Выход | Химический состав |  |  | Энергетическая |
|--|-------|-------------------|--|--|----------------|
|--|-------|-------------------|--|--|----------------|

| Наименование блюда                          | Брутто, г | Нетто, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ценность       |
|---|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                              |           |             |             |             |              |                |
| <b>КАША "ДРУЖБА"</b>                        |           | <b>200</b>  | <b>5,5</b>  | <b>12,3</b> | <b>22,8</b>  | <b>225,1</b>   |
| КРУПА РИСОВАЯ                               | 10        | 10          |             |             |              |                |
| ПШЕНО                                       | 10        | 10          |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 64        | 64          |             |             |              |                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                | 128       | 128         |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 10        | 10          |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                                 | 3         | 3           |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,3       | 0,3         |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                   |           | <b>50</b>   | <b>3,8</b>  | <b>0,3</b>  | <b>25,1</b>  | <b>118,4</b>   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 50          |             |             |              |                |
| <b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>                     |           | <b>10</b>   | <b>0,1</b>  | <b>8,3</b>  | <b>0,1</b>   | <b>74,8</b>    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 10        | 10          |             |             |              |                |
| <b>ЯБЛОКО</b>                               |           | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>47,0</b>    |
| ЯБЛОКИ                                      | 113,6     | 100         |             |             |              |                |
| <b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>                        |           | <b>200</b>  | <b>2,9</b>  | <b>3,1</b>  | <b>11,5</b>  | <b>86,0</b>    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                | 100       | 100         |             |             |              |                |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                         | 1         | 1           |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 180       | 180         |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                                 | 8         | 8           |             |             |              |                |
|   |           | <b>560</b>  | <b>12,7</b> | <b>24,4</b> | <b>69,3</b>  | <b>551,3</b>   |
| <b>Обед</b>                                 |           |             |             |             |              |                |
| <b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>   |           | <b>100</b>  | <b>1,3</b>  | <b>5,0</b>  | <b>7,6</b>   | <b>80,0</b>    |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                    | 13        | 8,5         |             |             |              |                |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                     | 41,5      | 29          |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 11        | 9,2         |             |             |              |                |
| СВЕКЛА                                      | 85,33     | 64          |             |             |              |                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 5         | 5           |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,4       | 0,4         |             |             |              |                |
| <b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ</b> |           | <b>200</b>  | <b>3,4</b>  | <b>5,5</b>  | <b>9,2</b>   | <b>104,6</b>   |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                        | 9,9       | 9,9         |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,5       | 0,5         |             |             |              |                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 1,5       | 1,5         |             |             |              |                |
| МЯСО ОЛЕНИНА I СОРТ                         | 19,1      | 9,9         |             |             |              |                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                              | 3,1       | 3,1         |             |             |              |                |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                     | 19,1      | 3,1         |             |             |              |                |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 45,83     | 27,5        |             |             |              |                |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                              | 3,8       | 3,8         |             |             |              |                |
| МОРКОВЬ                                     | 11,47     | 8,6         |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 11,5      | 9,6         |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 2         | 2           |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 145       | 145         |             |             |              |                |
| <b>РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ</b>                |           | <b>100</b>  | <b>9,4</b>  | <b>5,4</b>  | <b>5,6</b>   | <b>137,0</b>   |
| МОРКОВЬ                                     | 17,73     | 13,3        |             |             |              |                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                              | 2,2       | 2,2         |             |             |              |                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3         | 3           |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 16,7      | 14          |             |             |              |                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                    | 5,6       | 5,6         |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,3       | 0,3         |             |             |              |                |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                            | 125       | 100         |             |             |              |                |
| <b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>                   |           | <b>150</b>  | <b>3,1</b>  | <b>3,8</b>  | <b>24,9</b>  | <b>146,7</b>   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,6       | 0,6         |             |             |              |                |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 262,5     | 157,5       |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 4         | 4           |             |             |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>                     |           | <b>200</b>  |             |             | <b>6,8</b>   | <b>27,1</b>    |
| КУРАГА                                      | 22        | 22          |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                                 | 7         | 7           |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 210       | 210         |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                          |           | <b>40</b>   | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b>  | <b>81,6</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 |           | 40          |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                   |           | <b>25</b>   | <b>1,9</b>  | <b>0,2</b>  | <b>12,6</b>  | <b>59,2</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 25          |             |             |              |                |
|   |           | <b>815</b>  | <b>21,8</b> | <b>20,3</b> | <b>83,7</b>  | <b>636,2</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |           | <b>1375</b> | <b>34,5</b> | <b>44,7</b> | <b>153,0</b> | <b>1 187,5</b> |

## ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------|
|                    | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                         |
|                    |           |          |                   |         |             |                         |

## Завтрак

|  |        |             |             |             |              |                |
|--|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| <b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ</b>                  |        | <b>180</b>  | <b>9,1</b>  | <b>8,6</b>  | <b>43,0</b>  | <b>257,9</b>   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                         | 62,8   | 62,8        |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                    | 0,3    | 0,3         |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 52,7   | 52,7        |             |             |              |                |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                       | 33     | 30          |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                    | 4      | 4           |             |             |              |                |
| <b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>                           |        | <b>30</b>   | <b>1,9</b>  | <b>4,3</b>  | <b>12,6</b>  | <b>96,6</b>    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                    | 5      | 5           |             |             |              |                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       |        | 25          |             |             |              |                |
| <b>ГРУША</b>   |        | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,3</b>  | <b>10,3</b>  | <b>47,0</b>    |
| ГРУША  | 111,11 | 100         |             |             |              |                |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>                    |        | <b>200</b>  | <b>2,2</b>  | <b>4,3</b>  | <b>12,4</b>  | <b>106,7</b>   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ                             | 3      | 3           |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК  | 7      | 7           |             |             |              |                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                         | 150    | 150         |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 60     | 60          |             |             |              |                |
|  |        | <b>510</b>  | <b>13,6</b> | <b>17,5</b> | <b>78,3</b>  | <b>508,2</b>   |
| <b>Обед</b>  |        |             |             |             |              |                |
| <b>САЛАТ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b> |        | <b>100</b>  | <b>1,4</b>  | <b>4,4</b>  | <b>9,2</b>   | <b>82,1</b>    |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                              | 47,5   | 33,3        |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 12     | 10          |             |             |              |                |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ                             | 25,8   | 16,8        |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                    | 0,3    | 0,3         |             |             |              |                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                    | 4,2    | 4,2         |             |             |              |                |
| <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>      |        | <b>200</b>  | <b>5,9</b>  | <b>8,9</b>  | <b>11,7</b>  | <b>150,5</b>   |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                 | 32,5   | 23,4        |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                    | 0,9    | 0,9         |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                    | 2,8    | 2,8         |             |             |              |                |
| КАРТОФЕЛЬ  | 55,2   | 33,12       |             |             |              |                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                         | 7      | 7           |             |             |              |                |
| МОРКОВЬ  | 13,8   | 10,35       |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 13,8   | 11,59       |             |             |              |                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                    | 2,8    | 2,8         |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 174,8  | 174,8       |             |             |              |                |
| <b>ПТИЦА ТУШЕНАЯ</b>                                 |        | <b>100</b>  | <b>11,7</b> | <b>4,8</b>  | <b>12,5</b>  | <b>155,4</b>   |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                 | 7,1    | 7,1         |             |             |              |                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                             | 3,8    | 3,8         |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 23,4   | 23,4        |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                    | 0,3    | 0,3         |             |             |              |                |
| Мясо птицы (голень)                                  | 147,4  | 137,1       |             |             |              |                |
| <b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)</b>                      |        | <b>180</b>  | <b>2,7</b>  | <b>4,3</b>  | <b>11,9</b>  | <b>97,6</b>    |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                    | 3      | 2,9         |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                    | 0,5    | 0,5         |             |             |              |                |
| КАРТОФЕЛЬ  | 66,67  | 40          |             |             |              |                |
| МОРКОВЬ  | 16,53  | 12,4        |             |             |              |                |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                 | 70,63  | 56,5        |             |             |              |                |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ                             | 19,7   | 12,8        |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 16,7   | 14          |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                    | 5      | 5           |             |             |              |                |
| <b>КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ</b>              |        | <b>200</b>  | <b>0,1</b>  |             | <b>17,2</b>  | <b>71,5</b>    |
| БРУСНИКА   | 20,41  | 20          |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 186    | 186         |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК  | 10     | 10          |             |             |              |                |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 9      | 9           |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                                   |        | <b>85</b>   | <b>5,6</b>  | <b>0,8</b>  | <b>36,0</b>  | <b>173,4</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  |        | 85          |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                            |        | <b>50</b>   | <b>3,8</b>  | <b>0,3</b>  | <b>25,1</b>  | <b>118,4</b>   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       |        | 50          |             |             |              |                |
|  |        | <b>915</b>  | <b>31,2</b> | <b>23,5</b> | <b>123,6</b> | <b>848,9</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |        | <b>1425</b> | <b>44,8</b> | <b>41,0</b> | <b>201,9</b> | <b>1 357,1</b> |

## ДЕНЬ 8

| Наименование блюда           | Выход     |            | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г   | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                         |
| <b>Завтрак</b>               |           |            |                   |             |             |                         |
| <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>     |           | <b>200</b> | <b>12,8</b>       | <b>25,8</b> | <b>4,3</b>  | <b>315,8</b>            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)           | 2,23 шт.  | 89,7       |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 98,9      | 98,9       |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5       | 0,5        |                   |             |             |                         |

|   |       |             |             |             |              |                |
|---|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 5,4   | 5,4         |             |             |              |                |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>                       |       | <b>30</b>   | <b>1,9</b>  | <b>4,3</b>  | <b>12,6</b>  | <b>96,6</b>    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 5     | 5           |             |             |              |                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  |       | 25          |             |             |              |                |
| <b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>                            |       | <b>100</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,2</b>  | <b>12,9</b>  | <b>56,0</b>    |
| ЯБЛОКИ  | 100   | 100         |             |             |              |                |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                            |       | <b>200</b>  | <b>0,2</b>  |             | <b>7,2</b>   | <b>29,5</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                             | 1     | 1           |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 210   | 210         |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7     | 7           |             |             |              |                |
|   |       | <b>530</b>  | <b>15,5</b> | <b>30,3</b> | <b>37,0</b>  | <b>497,9</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |       |             |             |             |              |                |
| <b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>                           |       | <b>60</b>   | <b>0,7</b>  | <b>0,1</b>  | <b>2,3</b>   | <b>14,5</b>    |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                                | 63,5  | 60,2        |             |             |              |                |
| <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> |       | <b>200</b>  | <b>5,6</b>  | <b>5,9</b>  | <b>12,1</b>  | <b>123,8</b>   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 2,4   | 2,4         |             |             |              |                |
| ФАРШ ОЛЕНИЙ                                     | 20    | 18          |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 140   | 140         |             |             |              |                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                    | 6,4   | 6,4         |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 0,8   | 0,8         |             |             |              |                |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                              |       | 3,22        |             |             |              |                |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 60,67 | 36,4        |             |             |              |                |
| МОРКОВЬ   | 17,07 | 12,8        |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 16    | 13,4        |             |             |              |                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 1,6   | 1,6         |             |             |              |                |
| <b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b>                   |       | <b>90</b>   | <b>6,6</b>  | <b>7,1</b>  | <b>3,1</b>   | <b>102,1</b>   |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 8,6   | 7,22        |             |             |              |                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 4     | 4           |             |             |              |                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                  | 2,3   | 2,3         |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 5     | 5           |             |             |              |                |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                            | 9,2   | 9,2         |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 0,3   | 0,3         |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 27    | 27          |             |             |              |                |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ                                  | 96,1  | 89,37       |             |             |              |                |
| <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>               |       | <b>150</b>  | <b>6,6</b>  | <b>4,9</b>  | <b>29,8</b>  | <b>189,5</b>   |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                          | 54,2  | 53,7        |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 83,3  | 83,3        |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 0,5   | 0,5         |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 4     | 4           |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                              |       | <b>40</b>   | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b>  | <b>81,6</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     |       | 40          |             |             |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>                         |       | <b>200</b>  | <b>1,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>19,2</b>  | <b>83,4</b>    |
| СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)         | 25    | 25          |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7     | 7           |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 210   | 210         |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                       |       | <b>50</b>   | <b>3,8</b>  | <b>0,3</b>  | <b>25,1</b>  | <b>118,4</b>   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  |       | 50          |             |             |              |                |
|   |       | <b>790</b>  | <b>27,3</b> | <b>18,8</b> | <b>108,6</b> | <b>713,3</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |       | <b>1320</b> | <b>42,8</b> | <b>49,1</b> | <b>145,6</b> | <b>1 211,2</b> |

## ДЕНЬ 9

| Наименование блюда                       | Выход      |            | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность |
|--|------------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|  | Брутто, г  | Нетто, г   | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                         |
| <b>Завтрак</b>                           |            |            |                   |             |             |                         |
| <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>              | <b>250</b> | <b>25</b>  | <b>26,7</b>       | <b>16,8</b> | <b>33,9</b> | <b>398,3</b>            |
| ИЗЮМ                                     | 8          | 8          |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 26,7       | 26,7       |                   |             |             |                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ             | 15,1       | 15,1       |                   |             |             |                         |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ                     | 125        | 125        |                   |             |             |                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 0,3        | 0,3        |                   |             |             |                         |
| КРУПА МАННАЯ                             | 12         | 12         |                   |             |             |                         |
| САХАР ПЕСОК                              | 7,1        | 7,1        |                   |             |             |                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                       | 0,27 шт.   | 10,8       |                   |             |             |                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ        | 2          | 2          |                   |             |             |                         |
| <b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>                     |            | <b>200</b> | <b>1,5</b>        | <b>1,4</b>  | <b>8,6</b>  | <b>52,9</b>             |



|  |          |             |             |             |              |                |
|--|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Чай Черный байховый                                  | 1        | 1           |             |             |              |                |
| Сахар песок  | 8        | 8           |             |             |              |                |
| Молоко пастер. 3,2% жирности                         | 100      | 100         |             |             |              |                |
| Вода питьевая  | 246      | 246         |             |             |              |                |
| <b>Бутерброды с маслом</b>                           |          | <b>30</b>   | <b>2,0</b>  | <b>4,4</b>  | <b>12,3</b>  | <b>96,9</b>    |
| Масло сладко-сливочное несоленое                     | 5        | 5           |             |             |              |                |
| Хлеб пшеничный                                       |          | 25          |             |             |              |                |
|  |          | <b>505</b>  | <b>30,2</b> | <b>22,6</b> | <b>54,8</b>  | <b>548,1</b>   |
| <b>Обед</b>  |          |             |             |             |              |                |
| <b>Салат из пекинской капусты со свежими овощами</b> |          | <b>100</b>  | <b>0,8</b>  | <b>2,8</b>  | <b>7,7</b>   | <b>70,2</b>    |
| Укроп сушеный  | 0,4      | 0,4         |             |             |              |                |
| Томаты грунтовые                                     | 20       | 19,8        |             |             |              |                |
| Перец зеленый сладкий                                | 33,3     | 25          |             |             |              |                |
| Салат  | 38,3     | 30,7        |             |             |              |                |
| Лук репчатый   | 18,3     | 15,3        |             |             |              |                |
| Масло подсолнечное рафинированное                    | 3,3      | 3,3         |             |             |              |                |
| Петрушка сушеная                                     | 0,7      | 0,7         |             |             |              |                |
| Соль йодированная                                    | 0,8      | 0,8         |             |             |              |                |
| Огурцы грунтовые                                     | 30       | 29,7        |             |             |              |                |
| <b>Уха</b>   |          | <b>200</b>  | <b>7,9</b>  | <b>5,4</b>  | <b>10,9</b>  | <b>131,1</b>   |
| Соль йодированная                                    | 1        | 1           |             |             |              |                |
| Масло сладко-сливочное несоленое                     | 2        | 2           |             |             |              |                |
| Рыба треска филе                                     | 50       | 40          |             |             |              |                |
| Картофель  | 100      | 60          |             |             |              |                |
| Морковь  | 12       | 9           |             |             |              |                |
| Лук репчатый   | 12       | 10,08       |             |             |              |                |
| Масло подсолнечное рафинированное                    | 3        | 3           |             |             |              |                |
| <b>Котлета "домашняя"</b>                            |          | <b>90</b>   | <b>10,9</b> | <b>8,1</b>  | <b>7,6</b>   | <b>154,5</b>   |
| Молоко пастер. 3,2% жирности                         | 18       | 18          |             |             |              |                |
| Фарш олений  | 63       | 56,7        |             |             |              |                |
| Хлеб пшеничный                                       | 0,02 шт. | 14,3        |             |             |              |                |
| Лук репчатый   | 13,5     | 11,3        |             |             |              |                |
| Яйца куриные (шт.)                                   | 0,09 шт. | 3,62        |             |             |              |                |
| Соль йодированная                                    | 1        | 1           |             |             |              |                |
| Масло подсолнечное рафинированное                    | 1,9      | 1,9         |             |             |              |                |
| <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>          |          | <b>150</b>  | <b>3,3</b>  | <b>5,3</b>  | <b>35,0</b>  | <b>208,0</b>   |
| Макаронные изделия высш. сорт                        | 53       | 53          |             |             |              |                |
| Соль йодированная                                    | 1,7      | 1,7         |             |             |              |                |
| Вода питьевая  | 43,9     | 43,9        |             |             |              |                |
| Масло сладко-сливочное несоленое                     | 5        | 5           |             |             |              |                |
| <b>Соус томатный №364</b>                            |          | <b>50</b>   | <b>0,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>4,6</b>   | <b>44,8</b>    |
| Вода питьевая  | 70       | 70          |             |             |              |                |
| Масло сладко-сливочное несоленое                     | 2        | 2           |             |             |              |                |
| Мука пшеничная высш. сорт                            | 2,4      | 2,4         |             |             |              |                |
| Морковь  | 18       | 13,5        |             |             |              |                |
| Лук репчатый   | 10       | 8,4         |             |             |              |                |
| Томатная паста                                       | 2        | 2           |             |             |              |                |
| Масло подсолнечное рафинированное                    | 1        | 1           |             |             |              |                |
| Соль йодированная                                    | 0,3      | 0,3         |             |             |              |                |
| Сахар песок  | 1        | 1           |             |             |              |                |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                   |          | <b>40</b>   | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b>  | <b>81,6</b>    |
| Хлеб ржаной  |          | 40          |             |             |              |                |
| <b>Компот из свежих плодов</b>                       |          | <b>200</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>9,6</b>   | <b>41,3</b>    |
| Яблоки   | 45       | 39,6        |             |             |              |                |
| Вода питьевая  | 172      | 172         |             |             |              |                |
| Сахар песок  | 6        | 6           |             |             |              |                |
| <b>Хлеб пшеничный в/с</b>                            |          | <b>35</b>   | <b>2,7</b>  | <b>0,2</b>  | <b>17,6</b>  | <b>82,9</b>    |
| Хлеб пшеничный                                       |          | 35          |             |             |              |                |
|  |          | <b>865</b>  | <b>29,2</b> | <b>25,0</b> | <b>110,0</b> | <b>814,4</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |          | <b>1370</b> | <b>59,4</b> | <b>47,6</b> | <b>164,8</b> | <b>1 362,5</b> |

## ДЕНЬ 10

| Наименование блюда           | Выход     |            | Химический состав |            |             | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-----------|------------|-------------------|------------|-------------|-------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г   | Белки, г          | Жиры, г    | Углеводы, г |                         |
| <b>Завтрак</b>               |           |            |                   |            |             |                         |
| <b>КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая</b> |           | <b>200</b> | <b>5,8</b>        | <b>8,2</b> | <b>21,8</b> | <b>185,6</b>            |
| Крупа пшеничная полтавская   | 20        | 19,8       |                   |            |             |                         |
| Вода питьевая                | 61,9      | 61,9       |                   |            |             |                         |
| Молоко пастер. 3,2% жирности | 128       | 128        |                   |            |             |                         |
| Соль йодированная            | 0,3       | 0,3        |                   |            |             |                         |
| Сахар песок                  | 3         | 3          |                   |            |             |                         |

|  |       |             |             |             |              |                |
|--|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ          | 5     | 5           |             |             |              |                |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>                  |       | <b>30</b>   | <b>1,9</b>  | <b>4,3</b>  | <b>12,6</b>  | <b>96,6</b>    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ          | 5     | 5           |             |             |              |                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             |       | 25          |             |             |              |                |
| <b>МАНДАРИН</b>                            |       | <b>100</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>7,3</b>   | <b>37,1</b>    |
| МАНДАРИН                                   | 136   | 100,6       |             |             |              |                |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>          |       | <b>200</b>  | <b>2,2</b>  | <b>5,0</b>  | <b>17,0</b>  | <b>131,8</b>   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ                   | 3     | 3           |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                                | 8     | 8           |             |             |              |                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ               | 180   | 180         |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                              | 40    | 40          |             |             |              |                |
|  |       | <b>530</b>  | <b>10,7</b> | <b>17,7</b> | <b>58,7</b>  | <b>451,1</b>   |
| <b>Обед</b>                                |       |             |             |             |              |                |
| <b>САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ</b> |       | <b>100</b>  | <b>1,6</b>  | <b>4,2</b>  | <b>4,8</b>   | <b>64,0</b>    |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                           | 20    | 19,8        |             |             |              |                |
| КАПУСТА                                    | 50    | 40          |             |             |              |                |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                           | 30    | 29,7        |             |             |              |                |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СЛАДКИЙ                      | 33,3  | 25          |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                          | 0,5   | 0,5         |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                               | 18,3  | 15,3        |             |             |              |                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ          | 4     | 4           |             |             |              |                |
| <b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ</b>     |       | <b>200</b>  | <b>1,7</b>  | <b>4,9</b>  | <b>5,8</b>   | <b>73,6</b>    |
| МЯСО ОЛЕНИНА 1 СОРТ                        | 19,1  | 14,3        |             |             |              |                |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                       | 9,9   | 9,9         |             |             |              |                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                             | 3,1   | 3,1         |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                          | 0,8   | 0,8         |             |             |              |                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ          | 2,3   | 2,3         |             |             |              |                |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                       | 45,8  | 36,6        |             |             |              |                |
| КАРТОФЕЛЬ                                  | 53,5  | 32,1        |             |             |              |                |
| МОРКОВЬ                                    | 16,27 | 12,2        |             |             |              |                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                               | 15,3  | 12,8        |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ          | 2,3   | 2,3         |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                              | 152,7 | 152,7       |             |             |              |                |
| <b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ</b>                     |       | <b>100</b>  | <b>12,2</b> | <b>2,5</b>  | <b>2,5</b>   | <b>86,0</b>    |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ          | 3,4   | 3,4         |             |             |              |                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                   | 4     | 4           |             |             |              |                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                          | 0,5   | 0,5         |             |             |              |                |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                           | 137,6 | 110         |             |             |              |                |
| <b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>                  |       | <b>150</b>  | <b>2,5</b>  | <b>6,1</b>  | <b>25,9</b>  | <b>160,6</b>   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                          | 0,6   | 0,6         |             |             |              |                |
| КАРТОФЕЛЬ                                  | 262,5 | 157,5       |             |             |              |                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ          | 6     | 6           |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                         |       | <b>60</b>   | <b>4,0</b>  | <b>0,5</b>  | <b>25,4</b>  | <b>122,4</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                |       | 60          |             |             |              |                |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>                  |       | <b>50</b>   | <b>3,8</b>  | <b>0,3</b>  | <b>25,1</b>  | <b>118,4</b>   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             |       | 50          |             |             |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b>               |       | <b>200</b>  | <b>0,1</b>  |             | <b>8,5</b>   | <b>36,5</b>    |
| БРУСНИКА                                   | 20,63 | 20,22       |             |             |              |                |
| САХАР ПЕСОК                                | 8     | 8           |             |             |              |                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                              | 173   | 173         |             |             |              |                |
|  |       | <b>860</b>  | <b>25,9</b> | <b>18,5</b> | <b>98,0</b>  | <b>661,5</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      |       | <b>1390</b> | <b>36,6</b> | <b>36,2</b> | <b>156,7</b> | <b>1 112,6</b> |

|        | Масса порций | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал    |  |
|--------|--------------|-------|------|----------|---------|--|
| 1 день | 1 340,0      | 50,3  | 40,6 | 163,7    | 1 268,8 | Отклонение от нормы согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 по химическому составу в пределах +/- 5% |
| 2 день | 1 370,0      | 48,0  | 39,1 | 200,2    | 1 392,2 |  |
| 3 день | 1 255,0      | 38,8  | 36,4 | 117,5    | 955,2   |  |
| 4 день | 1 480,0      | 53,3  | 45,5 | 167,0    | 1 321,2 |  |
| 5 день | 1 330,0      | 49,0  | 32,6 | 147,1    | 1 082,5 |  |
| 6 день | 1 375,0      | 34,5  | 44,7 | 153,0    | 1 187,5 |  |
| 7 день | 1 425,0      | 44,8  | 41,0 | 201,9    | 1 357,1 |  |
| 8 день | 1 320,0      | 42,8  | 49,1 | 145,6    | 1 211,2 |  |

|  |          |        |        |         |          |
|--|----------|--------|--------|---------|----------|
| <b>9 день</b>                          | 1 370,0  | 59,4   | 47,6   | 164,8   | 1 362,5  |
| <b>10 день</b>                         | 1 390,0  | 36,6   | 36,2   | 156,7   | 1 112,6  |
| <b>Всего за 10 дней</b>                | 13 655,0 | 457,5  | 412,8  | 1 617,5 | 12 250,8 |
| <b>Среднее за 1 день</b>               | 1365,5   | 45,751 | 41,281 | 161,749 | 1225,08  |
| <b>Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20</b> | 1200     | 43,8   | 39,5   | 167,5   | 1200     |
| <b>% выполнения</b>                    | 113,8    | 104,5  | 104,5  | 96,6    | 102,1    |

|  |      |           |           |           |           |
|--|------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20</b> | 1200 | 38,5-46,2 | 39,5-47,4 | 167,5-201 | 1175-1410 |
|--|------|-----------|-----------|-----------|-----------|