

вядильные(рубленные), в том числе с соусом	180	320М	енные из говядины	180	1.406	3.911	13.073	95.555	0,069	9.4	20	0.508	37,02	57.14	38.83	1.753
нода (гарниры) из круп, збовых, макаронных изделий том числе с подгариной с свежих овощей, салатов или соусом)	180	349М	Овощи тушеные	200	0.78	0.06	15.13	65.35	0.02	0.8	1.1	32	29.2	21	0.655	
омпоты (напитки, кисели) из жехих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 1г)	25		Компот из сухофруктов	30	2.2	0.4	13	64	0.06		0.3	9.9	58.2	17,1	1.35	
лсб из муки ржаной, эжано-пшеничной			Хлеб ржано-пшеничный													
Итого за обед	835	29,606		28,244	90,728	740,545	0,472	52,945	73,7	7,469	199,844	445,404	144,014	7,184		
Всего за понедельник - 1	1445	55,489		51,567	170,853	1334,657	0,742	81,945	73,7	11,514	315,814	822,594	235,364	16,355		
Зторник-1																
автрак																
энода из рыбы	80	234М	Котлета рыбная	80	9.664	15.741	12.294	229,7	0,087	0,824	4.5	5.227	28.16	143.56	27.82	1.036
энода из картофеля (в том числе с подгариной из свежих овощей, салатов)	150	312М	Картофельное пюре	150	3.339	4.003	22.672	140,496	0.163	26.538	18,3	0.172	45.44	99.21	33,8	1.248
Овощи закрытого грунта порционные (подгариная или салат)	20	71М	Огурец свежий	25	0.25	0.025	0.75	4	0.008	1.75	0.025	4,25	7.5	3,5	0.125	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 1г)	180	473М	Напиток витаминный (шиповник) 200/11	200	0.456	0.152	20.106	89.09	0.018	80	65.36	0.344	11,2	11.68	4.72	0.513
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.2	0.4	13	64	0.06		0.3	9.9	58.2	17,1	1.35	
Выпечные изделия с изюмом пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434М	Булочка с изюмом	40	5.265	5.69	30.012	192.228	0.293	0.56	1.6	2.323	36,397	72.864	23,48	0.625
Итого за завтрак	525	21,174		26,011	98,834	719,514	0,629	109,672	89,76	8,391	135,347	393,014	110,42	4,897		
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты)	80	54М	Салат из свежлы	80	1.474	6.141	5.643	84,09	0,032	5.89	2.542	23.56	37.22	20.14	1.027	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102М (149К)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на бульоне	225	7.34	5.263	17.352	146.48	0.22	10.57	7,7	1,578	34.444	113.656	36,529	1,96

>люда из мяса (рубленные), в ом числе с соусом	100	260М	Гуляш из говядины 50х50	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6	1,746	15,4	152,89	22,22	2,315	
злюда (гарниры) из круп, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из овощей, салатов или с соусом)	180	341К	Крупа гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	128,091	4,31	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов и ягод, из сухофруктов/сахар (не более 1г)	180	342М	Компот из сухофруктов	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8	0,036	2,88	1,98	1,62	0,411	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Итого за обед	815	29,244	28,597	84,429	713,505	0,542	39,39	30	5,344	149,017	506,141	204,421	10,13			
Всего за среда-1	1375	72,855	59,537	153,955	1459,17	0,832	48,731	284,89	6,479	766,437	1189,17	298,631	12,62	9		
Четверг-1																
Завтрак	20	71М	Помидоры порционные	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25	0,175	3,5	6,5	5		
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	40	40	ОЗМ	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65	0,333	25,48	130,12	15,62	1,051
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	180	321М	Капустя тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180		Г С ок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8	
Соки(напитки) витаминизированные	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Порционные блюда (сыр)	15	15М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434	Булочка с маком (макрелл 553М)	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
Итого за завтрак	590	33,106	22,588	80,762	653,895	0,532	110,55	140,6	2,046	436,301	479,33	113,819	7,783			
Обед	225	145К	Суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	150	219М	Сырники с молоком	110	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,875	330,74	38,44	0,803

	Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгариновойкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203М	стученным Макароны изделия отварные с сыром	180	9.358	7.753	43.083	280.234	0.107	0.08	47	1.025	115.584	119.391	14.413	1.108
	Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов\сахар не более 1г)	180	349М	Компот из сухофруктов	180	0.702	0,054	20.104	84.75	0.018	0.72		0.99	28.8	26.28	18.9	0.609
	Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0,3	8.35	43.5	0,05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125
	Овощи закрытого фунта порционные (подгариновая или салат)	20	71М	Огурец свежий	25	0.25	0,025	0.75	4	0.008	1.75		0.025	4.25	7.5	3.5	0.125
	Фрукты свежие, ягоды	100	341М	фрукты	100	0.9	0.2	13.09	62.95	0.04	60		0.2	34	23	13	0.315
	Итого за Обед				790	42,774	29,837	140,748	1015,47	0,523	74.1	153,3	3,806	533,249	651,164	124,278	5,159
	Всего за четверг-1				1380	75,88	52,425	221,51	1669,36	1,055	184,65	293,9	5,852	969,5	1130,49	238,097	12,94
	Пятница-1																
	Завтрак	200	175М	Каша молочная «Дружба»	225	10.129	10.128	41.708	300.135	0.147	1.356	42.6	0.177	279.35	277.83	57.07	0.978
	Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными			«Дружба»													
	Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком \сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3.88	3,1	10.198	85.51	0.024	0.6	10.12	0.012	125.12	116.2	31	0.995
	Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Пастила ванильная	15	0.075		12	48.6					3.15	1.65	1.05	0.24
	Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.039	13		0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб	30	2.28	0.84	15.42	78.6	0.047	0.6			51	41.2	3.6	0.36
	Итого за завтрак				600	16,884	14,588	92,066	573,945	0,257	15,556	52,72	0,449	479,42	451,18	104,42	5,433
	Обед																
	Холодные закуски (салаты, винегреты)	80	65М	Салат из моркови	80	0.856	0.136	13.986	61.85	0.042	4.9		0.278	19.24	35.09	24.51	0.862
	Щи, борщи, супы овощные	200	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2.415	7,869	10.801	125.04	0.078	35.044	11	2.859	48.184	58.634	25.064	0.908
	Блюда из яиц, в том числе с мясом, колбасой, или яйцо отварное	100	224М	Омлет запеченный с мясом	100	16.19	22,225	2.306	274.049	0,077	0.21	220	0.66	87.95	231.669	20.798	2.718
	Блюда из картофеля (в том числе с подгариновойкой из свежих овощей, салатов)	150	151М	Картофельно е пюре	180	5.124	7,242	27.414	196.636	0,222	29,254	43.2	0.404	75.96	123.85	38	1.516
	Соки (напитки)	180		Сок	200	1	0.2	20,2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8

	Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203М	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9.358	7,753	43.083	280.234	0.107	0.08	47	1.025	115.584	119.391	14.413	1.108
	Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов (сахар не более 1г)	180	349М	Компот из сухофруктов	180	0.702	0,054	20.104	84,75	0.018	0,72		0.99	28.8	26.28	18.9	0.609
	Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0,3	8.35	43.5	0,05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125
	Овощи закрытого фунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71М	Огурец свежий	25	0.25	0,025	0.75	4	0.008	1.75		0.025	4.25	7.5	3.5	0.125
	Фрукты свежие, ягоды	100	341М	Фрукты	100	0.9	0.2	13.09	62,95	0.04	60		0.2	34	23	13	0.315
	Итого за Обед				790	42,774	29,837	140,748	1015,47	0,523	74,1	153,3	3,806	533,249	651,164	124,278	5,159
	Всего за четверг-1				1380	75,88	52,425	221,51	1669,36	1,055	184,65	293,9	5,852	969,5	1130,49	238,097	12,94
	Пятница-1																
	Завтрак	200	175М	Каша молочная «Дружба»	225	10.129	10.128	41.708	300,135	0.147	1.356	42.6	0.177	279,35	277.83	57.07	0.978
	Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными			Молочная «Дружба»													
	Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3.88	3,1	10.198	85,51	0.024	0,6	10,12	0.012	125,12	116.2	31	0.995
	Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Пластила ванильная	15	0.075		12	48,6					3,15	1.65	1.05	0.24
	Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты	130	0.52	0.52	12.74	61,1	0.039	13		0.26	20,8	14.3	11.7	2.86
	Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб	30	2.28	0.84	15.42	78,6	0.047	0,6			51	41.2	3,6	0.36
	Итого за завтрак				600	16,884	14,588	92,066	573,945	0,257	15,556	52,72	0,449	479,42	451,18	104,42	5,433
	Обед																
	Холодные закуски (салаты, винегреты)	80	65М	Салат из моркови	80	0.856	0.136	13.986	61,85	0.042	4.9		0.278	19,24	35.09	24.51	0.862
	Щи, борщи, супы овощные	200	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2.415	7,869	10.801	125,04	0.078	35,044	11	2.859	48,184	58.634	25,064	0.908
	Блюда из яиц, в том числе с мясом, колбасой, или яйцо отварное	100	224М	Омлет запеченный с мясом	100	16.19	22,225	2.306	274,049	0.077	0.21	220	0.66	87,95	231.669	20,798	2.718
	Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	151М	Картофельно пюре	180	5.124	7,242	27,414	196,636	0.222	29,254	43,2	0.404	75,96	123.85	38	1.516
	Соки (напитки)	180		Сок	200	1	0,2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8

