

Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривочкой)	180	320 М	Морковь, тушенная с яблоками	180	1,406	3,911	13,073	95,555	0,069	9,4	20	0,508	37,02	57,14	38,83	1,753
из свежих овощей, салатов или с соусом)	2	3														
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара р (не более 11 г)	180	349 М	Компот из сухофрукто в	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки пшеничной обогатленный	25		Батон дрожжеванный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
		<i>Итого за Обед</i>		<i>835</i>	<i>29,606</i>	<i>28,244</i>	<i>90,728</i>	<i>740,545</i>	<i>0,472</i>	<i>52,945</i>	<i>73,7</i>	<i>7,469</i>	<i>199,84</i>	<i>445,40</i>	<i>144,0</i>	<i>7,184</i>
<i>подливки</i>																
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия с орехами повышенной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (начи на рел 416)	Рулет ореховый повышенной калорийност и	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
		<i>Подливки</i>		<i>240</i>	<i>6,265</i>	<i>5,89</i>	<i>50,212</i>	<i>284,228</i>	<i>0,313</i>	<i>4,56</i>	<i>1,6</i>	<i>2,523</i>	<i>50,397</i>	<i>86,864</i>	<i>31,48</i>	<i>3,425</i>
		<i>Подсезвяти к-т</i>		<i>1685</i>	<i>61,754</i>	<i>57,457</i>	<i>221,065</i>	<i>1618,885</i>	<i>1,055</i>	<i>86,505</i>	<i>75,3</i>	<i>14,037</i>	<i>366,21</i>	<i>909,45</i>	<i>266,8</i>	<i>19,78</i>
<i>Выпечки-1</i>																
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>
<i>заправка</i>																
Блюда из рыбы (рубленные) с добавлением печени прески	80	234 М	Котлета рыбная (горбуша) с печенью прески	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
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривочкой из свежих овощей, салатов)	150	312 М	Картофельн ое 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 (поджаривочка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125

Компота (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	473 К	Напиток витаминный (шповник с мяском, Кучма), 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
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийности, (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434 (начиная с 416)	Рулет ореховый пониженной калорийности и	40	5,265	5,69	30,012	192,228	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	22,48	0,625
Обед	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
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54 М	Салат из свежих овощей и кедровыми орехами	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	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином 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
Блюда из печени (печени и мяса)	80	282 М	Омлет из печени	85/5	16,361	17,899	11,332	272,785	0,278	28,05	6990	5,837	15,75	281,55	20,14	6,184
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	147 М	Картофель в молоке	180	4,097	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,3	0,176	81,08	123,03	36,62	1,226
Соки (напитки)	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Витаминизированые																
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	20		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Порционное блюдо (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Подлив	Обед			760	38,302	40,797	101,944	936,84	0,815	74,788	7069	10,683	428,084	787,156	79	14,88
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Пастила вишневая	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24

Компота (Напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара р (не более 11 г)	180	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (ягельсиня)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72		0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
				335	1,835	0,52	36,37	176,95	0,062	272	163,4	1	55,95	32,65	20,05	1,215
				1620	61,311	67,328	237,14 8	1833,30 4	1,506	456,66	732,1 6	20,074	619,38 1	1212,8 2	49	20,99
<i>Средн-1</i>																
<i>Завтрак</i>																
Блюда из творога, в том числе с подливкой, соусом	180	223 М	Запеканка творожная с соусом, сметанным 170/30	200	35,011	24,71	32,716	499,97	0,137	0,841	201,5	0,615	301,72	441,03	47,01	1,95
Напиток кисломолочный, молоко	150		Напиток национальный кисломолочный (типа Хойттак с ограничением м при заварке по кислотности и жирности)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
Хлеб из муки пшеничной	30		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Обогащенный																
<i>обед</i>																
Овощи закрытого грунта порционные (подтарнировка или салат)	20	71 М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
Щи, борщи, супы овощные	225	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,138	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
Блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленые, в том числе с соусом	100	260 М	Тушиш из говядины 50/50	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315

Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276	20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара р (не более 11 г)	180	342 М	Компот из свежих яблок	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 пшеничной	25		Датон поджаренный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6		51	41,2	3,6	0,36	
Обогащенный			Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Обед				815	29,244	28,597	84,429	713,505	0,542	39,39	30	5,344	149,017	506,141	21	10,13
Напитки																
Соки (напитки) витаминизированные	150		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8	
Выпечные изделия пониженной калорийности, с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (Мак рец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности и	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
Порционное блюдо (масло)	10	14 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001	40	0,1	2,4	3		0,02	
		Полдник		250	5,574	9,701	49,889	314,518	0,283	4,096	41,6	0,846	92,887	87,834	28,9	3,561
		Ужин		1625	78,429	69,238	205,844	1773,693	1,115	52,827	326,49	7,325	839,324	1277,005	37	19,19
Чемез-1																
Завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Помидоры св. порционные	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25	0,175	3,5	6,5	5	0,225	
Блюда из мяса птицы (порционные и мексиканские), в том числе с соусом	40/40	290/30 М	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	321 М	Калюста тушенная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Порционное блюдо (сир)	15	15 М	Сир 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 калорийности, (с уменьшением выдвечи хлеба)	40	434 (как рец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности и	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
<i>обед</i>	<i>Завтрак</i>			390	33,106	22,588	80,762	653,895	0,532	110,55	140,6	2,046	436,501	479,33	19	2,783
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Суп овощной с крупами	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
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	219 М	Сырники с молоком сухими	110/30	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 поджариваемой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203 М	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 11 г)	180	349 М	Компот из сухофрукто в	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 пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Овощи закрытого грунта порционные (поджариваемые или салаты)	20	71 М	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	341 М	Апельсины с сахаром	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
<i>полдник</i>	<i>Обед</i>			790	42,774	29,837	140,748	1015,47	0,523	74,1	153,3	3,806	533,249	651,164	78	5,159
Напиток кисломолочный, молоко	150		Напиток национальный кисломолочный (типа)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2

Хлеб из муки пшеничной обогатщенный	25		Батон подпоровани м/л	35	2,66	0,98	117,99	91,7	0,054	0,7		59,5	48,067	4,2	0,42	
<i>подник</i>	<i>Обед</i>			850	30,225	39,352	104,377	900,675	0,553	74,108	274,2	4,701	314,734	569,51	72	10,57
Компота (яблочки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342М	Компот из св/мор ягод (черн.скор.)	200	0,23	0,046	12,625	48,64	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,329
Выпечные изделия с творогом пониженной калорийностью, (с уменьшением выдвни хлеба)	40	434 (фарш 468М)	Ватрушка с творогом пониженной калорийности и	50	8,093	2,64	28,761	171,84	0,326	0,21	11	0,589	62,436	93,42	13,53	0,589
				250	8,323	2,686	41,386	220,48	0,333	46,21	11	0,755	70,716	101,01	20,66	0,918
<i>Понедельник-2</i>	<i>Пятица-1</i>			1700	55,432	56,626	238,029	1695,1	1,143	135,874	337,92	5,905	864,87	1121,7	52	16,93
<i>Завтрак</i>																
Овощи закрытого грунта порционные (подгариновка 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
блюда из мяса, печени и мяса, рубленые, в том числе с соусом	90	271М	Котлеты домашняя с маслом90/5	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,25	1,869	14,355	128,801	20,493	1,912
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгариновкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Чай с сахаром (чай с лимонком, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376М	Чай с шиповником м	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничный	25		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	38		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (маширины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Хлеб из муки пшеничной обогатщенный	25		Хлеб пшеничный 30г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01
<i>обед</i>	<i>Завтрак</i>			650	23,766	23,602	98,95	712,328	0,433	110,05	102,44	3,975	99,939	317,926	76,659	5,329

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с кедровым орехом)	80	54М	Салат из свежих с кедровым орехом	80	4,197	15,818	6,995	186,99	0,093	6,518	6,203	45,65	99,29	53,24	1,225	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	103М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95	1,137	16,214	57,986	21,909	0,911	
Блюда из рыбы (рубленые)	90	234М	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159		20,017	0,429	15,03	28,08	9,95	1,077
Блюда из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	150	312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Компоты (яблочки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	342М	Компот из св/мор ягод (черн. смор.)	200	0,23	0,046	7,635	28,69	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,314
Хлеб из муки пшеничной обогатленный	25		Батон йодированный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	20		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
подник				835	29,033	32,75	100,102	810,039	0,661	99,13	46,717	8,399	203,268	405,158	45	6,506
Соки (яблочки)	150		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия с маком пониженной калорийностью, (с уменьшением выданы хлеба)	35	434	Булочка с маком пониженной калорийности	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
Порционное блюдо (мясо)	10	14 М	Мясо порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
		Подник		250	5,574	9,701	49,889	314,518	0,283	4,096	41,6	0,846	92,887	87,834	28,9	3,661
		Всего за Понедельник		1735	58,373	66,053	248,941	1836,885	1,377	213,276	190,757	13,22	306,094	810,918	255,5	15,4
Вторник-2																
заедрак																
Овощи закрытого грунта порционные (поджаренная или салат)	20	71М	Перец болгарский	25	0,325	0,025	1,225	6,5	0,02	50		0,175	2	4	1,75	0,125
Блюда из печени (печени и мяса)	80	К267	Оталы из печени с морковью	90	16,401	6,733	15,151	187,497	0,35	23,98	587,5	1,028	21,56	271,698	21,192	5,541
Блюда из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	180	125М	Картофель отварной с зеленью	180	5,672	11,262	45,496	306,586	0,335	55,6	56	0,418	45,88	168,44	64,82	2,646

Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/саха р (не более 11 г)	180 /11	388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Хлеб из муки ржаной, дрожжевой	20		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Выпечные изделия с орехами повышенной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (начи нка рел 416) М	Рулет ореховый повышенной калорийности и	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
Завтрак				560	29,993	24,29	114,884	813,061	1,062	330,14	6092,5	4,954	126,087	568,902	92	10,68
Холодные закуски (салаты, винегреты) с сельдью	50	37М	Винегрет с сельдью 70/10	80	2,62	11,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609
Щи, борщи, супы овощные	225	82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	1,823	4,65	9,047	86,07	0,05	17,59	10	1,496	45,54	50,69	21,96	1,033
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	292М	Цыпленок в томатном соусе80/30	120	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	305М	Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Соки (напитки) витаминизирован ные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированн ый	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Обед				870	17,144	26,69	117,612	785,901	0,342	30,786	60,848	7,207	167,608	350,788	41	7,248
полдник																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/саха р (не более 11 г)	180 /11	342М	Компот из св/мор ягод (вишня)	180	0,216	0,036	12,608	51,96	0,005	2,7		0,054	6,66	5,4	4,68	0,12

Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия с фруктовой начинкой пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (фарш 471М)	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности	40	4,197	0,889	28,285	128,848	0,273	1,586	1,6	0,528	30,367	47,804	10,4	0,485
				240	5,197	1,059	43,495	217,848	0,293	5,596	1,6	0,728	44,357	61,604	18,4	3,285
				1585	74,056	57,43	209,189	1679,383	1,201	328,058	347,59	8,495	853,086	1144,288	07	13,75
Чемпер-2																
Завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подваривовка или салат)	20	71М	Помидоры св. порционные	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Блюда из яиц, в том числе с картошкой, колбасой,	150	213М	Омлет с запеченным картофелем	180	14,02	24,597	21,101	362,21	0,205	23,392	234,45	5,073	99,883	260,47	41,432	3,216
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем) /сахар (не более 11 г)	180	376М /11	Чай с сахаром (или 200 -Ливан чай с ягодами)	200			9,983	39,912	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Порционное блюдо (сыр)	15	15М	Сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
Выпечные изделия с маком пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (макс рел 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности и	35	3,998	2,148	25,669	137,962	0,229	0,084	1,4	0,486	73,177	65,366	19,945	0,685
				485	24,173	31,41	69,583	656,319	0,315	29,946	270,35	6,109	341,41	494,776	94,627	6,476
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	74М	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Щи, борщи, супы овощные	225	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 мяса, порционные или мекопартционные, в том числе с соусом	80	260М	Гуляш из говядины	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,117	161,58	23,1	2,421

Бюбда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия отпарные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Компота (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180 /11	342М	Компот из свежих групп	200	0,08	0,06	12,04	49,3	0,004	1	2,06	0,08	3,8	3,2	2,4	0,49
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	25		Батон колированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
подлик	Обед			725	30,187	37,393	103,48 2	880,484	0,385	45,444	37,06	8,72	163,78 8	400,10 9	90,09	6,946
Компота (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180 /11	349М	Компот из сухофрукто в	200	0,78	0,06	20,12	85,3	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,67
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4		0,26	45,5	22,1	14,3	0,13
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Мармелад	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
Полдник	Полдник			345	1,835	0,32	41,78	182,85	0,098	50,2	0	1,36	78,1	51,45	35,6	0,86
Завтрак	Завтрак-2			1555	56,195	69,133	214,84 5	1719,653	0,998	125,59	307,41	156,189	583,29 8	946,33 5	17	14,28
Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174М	Каша рисовая молочная с маслом	225	9,106	9,175	54,135	336,945	0,077	1,224	40,4	0,23	253,28	253,35	51,28	0,726
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
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Пастагла ванильная	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	25		Батон колированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
обед	Завтрак			570	16,241	13,315	99,833	592,655	0,188	62,424	50,52	0,442	466,655	435,4	99,93	2,621
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	67М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647

Суп картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102М	Суп картофельный с пшеном, с мясом птица	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
Блюда из рыбы (рубленые), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	239М	Трешки рыбные, в том числе с добавлением м печени трески, 90	90	13,132	13,372	8,503	207,152	0,141	2,178	53,9	3,022	110,81	203,61	27,42	0,65
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	180	312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Соки (напитки) витаминизирован	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Хлеб из муки пшеничной обоглащенный	25		Батон дрожжеванный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Порционное блюдо (сыр)	15	15М	Сыр порционный	15	3,9	3,915	112,523	895,181	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
				855	33,004	34,022			0,663	56,36	122,1	7,199	430,668	664,458	85	8,63
подник																
Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток национальный кисломолочный (типа Хойтпак с ограничением м при заказе по кислотности и жирности)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Выпечные изделия с творогом пониженной калорийностью, (с уменьшением выдани хлеба)	40	434 (фарш 468) М	Варушка с творогом пониженной калорийности	50	8,093	2,64	28,761	171,84	0,326	0,21	11	0,589	62,436	93,42	13,53	0,589
				250	13,893	7,64	36,761	277,84	0,406	1,61	51	0,589	302,436	273,42	41,53	0,789