|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ:И.о. директора ГОУ ТО «ТОЦО»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полянский С.А. ФИО« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 годамп |

**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 лет и старше (интернат)**

**на 2023-2024 учебный год**

**В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3**

**Адрес: г.Тула, ул. Бундурина, д. 56; тел. 31-81-59**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 250 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 |
| 512 | Компот из ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **520** | **10,4** | **23,45** | **65,41** | **477,7** |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 225 | 15 | 17,7 | 8,1 | 252 |
| 493 | Чай  | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,3 | 0 | 27,9 | 158,4 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **675** | **17,4** | **15** | **75,1** | **610,55** |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 150 | 3,2 | 15,15 | 14 | 204 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250 | 9,5 | 3,5 | 21 | 187 |
| 414 | Рис отварной | 230 | 5,7 | 9,4 | 52,4 | 317 |
| 54-25м-2020/1 | Курица тушеная с морковью | 120 | 16,9 | 6,96 | 5,3 | 151,6 |
| 508 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **920** | **27,5** | **19** | **108,5** | **1012** |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 5,9 | 9 | 0 | 107,4 |
| Пром. | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Галеты | 40 | 3,8 | 4 | 26,2 | 157,2 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **330** | **7,2** | **5,4** | **45,8** | **260,8** |
| 293 | Макаронник с мясом | 200 | 31,1 | 35 | 31 | 561 |
| 321 | Сырники из творога запеченные | 200 | 32 | 24,7 | 41,3 | 514 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 |
| 516 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **720****3010** | **77,18****140,2** | **69,1****132,1** | **137****430,21** | **1404,2****3546** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Вторник, 1 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 499 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,2 | 2,2 | 22,4 | 118 |
| 268 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,9 | 10,7 | 40,5 | 286 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **550** | **24,6** | **27,4** | **87,4** | **701,7** |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 100 | 1,5 | 0,17 | 8,7 | 42 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 291 | Макароны отварные  | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | 120 | 15,4 | 4,7 | 7,3 | 132,8 |
| 494 | Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **550** | **20,9** | **16,5** | **67,1** | **500,1** |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,35 | 7,65 | 5,4 | 96 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 429 | Картофельное пюре | 230 | 4,83 | 10,12 | 25,07 | 211,6 |
| 367 | Гуляш из говядины | 120 | 20,6 | 22 | 4,2 | 297 |
| 519 | Напиток шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **980** | **35,1** | **30,8** | **90,1** | **1007** |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 266 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **300** | **8,1** | **2,4** | **74** | **350** |
| 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,1 | 6,9 | 21,9 | 162 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 13,2 | 12,1 | 57,5 | 392,3 |
| 412 | Шницель припущенный | 120 | 18 | 12,8 | 11,1 | 226 |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,72 | 10,6 | 3,2 | 115 |
| 517 | Йогурт  | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| 112 | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **900****3200** | **46****135** | **45,56****124,2** | **165****485,6** | **1246,5****3645** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Среда, 1 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 200 | 27,6 | 26,3 | 42,3 | 516 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 |
| 105 | Масло сливочное шоколадное | 20 | 0,3 | 12,4 | 3,7 | 130 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **510** | **36,28** | **43,9** | **108,6** | **976,9** |
| 9 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| 267 | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 9,75 | 11,8 | 44,7 | 354 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **600** | **15,2** | **20,4** | **68,5** | **518,8** |
| 76 | Винегрет овощной | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195 |
| 140 | Щи из свежей капусты | 300 | 9,6 | 7 | 7,1 | 145 |
| 54-9г-2020/1 | Рагу из овощей | 230 | 4,4 | 11,5 | 21 | 204,5 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17,3 | 17,6 | 9,7 | 266 |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод (кураги) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **985** | **31** | **35,3** | **101,1** | **1173** |
| 516 | Ацидолакт | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
| 112 | Груша | 160 | 0,6 | 0,5 | 16,5 | 72,8 |
| Пром. | Вафля | 80 | 2,2 | 2,6 | 61 | 280 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **350** | **8,8** | **17,6** | **44,8** | **372,5** |
| 415 | Рис припущенный | 200 | 4,72 | 8,06 | 43,2 | 265,2 |
| 342 | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 200 | 19,4 | 10,4 | 5,8 | 194 |
| 106 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **780****3125** | **20,82****112,1** | **19,76****136,96** | **108,2****431,2** | **735,4****3776,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Четверг, 1 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 493 | Чай  | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 250 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **590** | **27,56** | **58,9** | **68,6** | **642** |
| 314 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 17,5 | 20,8 | 36,4 | 387 |
| 496 | Какао с молоком 1 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| 112 | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **640** | **24,9** | **14,9** | **72** | **521,7** |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 150 | 3,2 | 15,15 | 14 | 204 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | 2,1 | 5,1 | 14,55 | 112,5 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 280 | 38,15 | 11,3 | 46,4 | 440 |
| 507 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **940** | **44,1** | **25,6** | **101,3** | **1088,65** |
| 516 | Кефир  | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Печенье | 60 | 4,6 | 5,8 | 44,6 | 249,4 |
| 112 | Апельсин | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **380** | **9,5** | **8,2** | **42,5** | **281,6** |
| 429 | Картофельное пюре | 230 | 4,83 | 10,12 | 25,07 | 211,6 |
| 403 | Сердце в соусе | 100/50 | 24,3 | 13,4 | 4,1 | 234 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| 103 | Сельдь соленая | 100 | 17,4 | 17,1 | 0 | 224 |
| Пром. | Пряник печатный | 150 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **610****2940** | **47,1****153,16** | **41,8****149,4** | **73,6****358** | **859,8****3393,75** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Пятница, 1 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,75 | 9,3 | 38,5 | 269 |
| 500 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,9 | 2 | 20,9 | 113 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 105 | Масло сливочное шоколадное | 20 | 0,3 | 12,4 | 3,7 | 130 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **740** | **16,65** | **20,8** | **160,3** | **894,7** |
| 50 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 |
| 291 | Макароны отварные  | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 54-23м-2020/1 | Биточек из курицы | 120 | 22,9 | 5,2 | 16 | 202 |
| 494 | Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **700** | **26,7** | **12** | **75,6** | **517,2** |
| 106 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,2 | 143,2 |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски | 110 | 18 | 13,8 | 4,3 | 213 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 13,2 | 12,1 | 57,5 | 392,3 |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод(изюм) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **860** | **38** | **22,7** | **104,9** | **775,3** |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
| 112 | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| 516 | Ряженка  | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **300** | **13,8** | **19** | **64,4** | **483,8** |
| 366 | Бефстроганов из отварной говядины | 150 | 22,7 | 20,7 | 3,6 | 291 |
| 428 | Картофель жареный из отварного | 230 | 5,5 | 21 | 34 | 358 |
| 106 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 588 | Мармелад | 100 | 2,8 | 3,3 | 77,3 | 350 |
| 507 | Компот из свежих плодов (груши) | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **830****3270** | **36,7****131,85** | **34,2****108,7** | **164,1****569,3** | **1114****3785,2** |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Суббота, 1 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 260 | Каша «Дружба» | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **500** | **22,26** | **28,46** | **65,46** | **604,9** |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **610** | **18,2** | **19,9** | **58,9** | **486,9** |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5,1 | 3,1 | 62,4 |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,2 | 4,5 | 12 | 97 |
| 340 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 240 | 16 | 8,9 | 22,7 | 235 |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **900** | **31,6** | **24,1** | **116,1** | **807,8** |
| 515 | Молоко  | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Вафля | 80 | 2,2 | 2,6 | 61 | 280 |
| 112 | Груша | 160 | 0,6 | 0,5 | 16,5 | 72,8 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **350** | **9,2** | **16,2** | **46,8** | **369,5** |
| 381 | Котлета мясная | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 |
| 291 | Макароны отварные  | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 55 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 2,8 | 12,1 | 7,1 | 148 |
| 512 | Компот из плодов сушеных (чернослив) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **640****3000** | **32****113,26** | **35,8****124,46** | **111****398,26** | **894****3163** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 200 | 27,6 | 26,3 | 42,3 | 516 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
| 499 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,2 | 2,2 | 22,4 | 118 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **540** | **48,18** | **47,4** | **111,4** | **1062** |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **620** | **15,1** | **20,7** | **61,6** | **493** |
| 9 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2,7 | 19,4 | 126,1 |
| 426 | Картофель отварной  | 230 | 4,37 | 11,27 | 29,21 | 234 |
| 389  | Тефтели из говядины паровые | 100 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 204 |
| 508 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **810** | **32,2** | **30,1** | **101,2** | **804,1** |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный  | 100 | 6,7 | 9,9 | 52,4 | 325,1 |
| 516 | Кефир  | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **330** | **7,2** | **5,4** | **45,8** | **260,8** |
| 406 | Плов из отварной птицы | 280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478 |
| 106 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 512 | Компот из плодов сушеных (кураги) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| 112 | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **860****3015** | **27,4****130,08** | **19,17****122,77** | **136,1****456,1** | **841,2****3461,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 2 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 164 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 250 | 6 | 6,45 | 20,65 | 164 |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод(изюм) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **520** | **10,5** | **23,45** | **65,41** | **514,35** |
| 106 | Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 209 | Омлет с сыром | 210 | 28,5 | 42,9 | 4,5 | 519 |
| 493 | Чай  | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **720** | **23,7** | **26** | **39,4** | **487,1** |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 150 | 2,4 | 15,15 | 14,4 | 204 |
| 134 | Рассольник Ленинградский | 300 | 29 | 7 | 23 | 173 |
| 291 | Макароны отварные  | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 54-21м-2020/1 | Курица отварная | 120 | 38,6 | 2,9 | 1,32 | 185,7 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **1030** | **50,6** | **25,8** | **102,3** | **1252** |
| 567 | Булочка российская | 100 | 6,8 | 8 | 56 | 324 |
| 515 | Молоко  | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **330** | **7,2** | **5,4** | **45,8** | **260,8** |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 |
| 381 | Котлета мясная | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 |
| 115 | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| 321 | Сырники из творога запеченные | 200 | 32 | 24,7 | 41,3 | 514 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **880****3420** | **65,18****154,78** | **64,5****144,15** | **162****411,7** | **1490****4004** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Вторник, 2 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 296 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 205 | 9,2 | 7,2 | 39 | 258 |
| 494 | Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| 95 | Бутерброд с джемом/повидлом | 120 | 3,4 | 8,6 | 65,2 | 352 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **555** | **15,1** | **16,1** | **134,1** | **742,2** |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 268 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,9 | 10,8 | 40,5 | 286,7 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **670** | **13,4** | **23,4** | **67,3** | **532,7** |
| 76 | Винегрет овощной | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195 |
| 140 | Щи из свежей капусты | 300 | 9,6 | 7 | 7,1 | 145 |
| 427 | Картофель отварной в молоке | 230 | 7,13 | 9,66 | 28,75 | 230 |
| 54-1р-2020/1 | Котлета рыбная (треска) | 120 | 17 | 2,9 | 10,3 | 135 |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод (кураги) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **1040** | **30,2** | **24,5** | **94,1** | **968,95** |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| 512 | Компот из плодов сушеных(чернослив) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| 574 | Булочка школьная | 100 | 7,6 | 3,2 | 53,6 | 273 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **360** | **10,8** | **7,4** | **35,3** | **250,5** |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 13,2 | 12,1 | 57,5 | 392,3 |
| 361 | Говядина, тушенная с черносливом | 150 | 23,1 | 24,6 | 8,4 | 347 |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,35 | 7,65 | 5,4 | 96 |
| 516 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **780****3055** | **48****117,5** | **47,81****119,21** | **142****472,8** | **1192****3436,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Среда, 2 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **520** | **26,36** | **44,7** | **78,56** | **819,75** |
| 313 | Запеканка из творога | 200 | 32 | 33,6 | 32 | 566 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| 112 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **640** | **34** | **13,2** | **58,1** | **487,4** |
| 56 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 2,8 | 12,1 | 7,1 | 148 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 13,2 | 12,1 | 57,5 | 392,3 |
| 389 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 204 |
| 508 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **930** | **38,3** | **28,1** | **105,55** | **1291** |
| 112 | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| 517 | Йогурт  | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **330** | **7,2** | **5,4** | **45,8** | **260,8** |
| Пром. | Сок ананасовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478 |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 266 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **710****2665** | **26,2****128,66** | **19,92****110,4** | **138,25****423,31** | **848,2****3410** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Четверг, 2 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,75 | 9,3 | 38,5 | 269 |
| 493 | Чай  | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 105 | Масло сливочное шоколадное | 20 | 0,3 | 12,4 | 3,7 | 130 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **520** | **12,14** | **24,7** | **78,7** | **587,75** |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 295 | Макароны отварные с сыром | 200 | 12,1 | 10,1 | 34 | 275 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **550** | **14,5** | **15,3** | **77,5** | **506,4** |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,35 | 7,65 | 5,4 | 96 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,25 | 143 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 300 | 33 | 33 | 19 | 508 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **910** | **45,8** | **52,9** | **95,4** | **1279** |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 120 | 7,7 | 8,5 | 3,8 | 122,8 |
| 516 | Ряженка  | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| 563 | Булочка ванильная | 100 | 7,5 | 7,6 | 54 | 316 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **350** | **15,9** | **13,8** | **26,9** | **295,8** |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 280 | 33 | 29,5 | 21 | 482 |
| 103 | Сельдь соленая | 100 | 17,4 | 17,1 | 0 | 224 |
| 507 | Компот из свежих плодов (груш) | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| 112 | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
| 588 | Мармелад | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **780****3010** | **53,1****139,4** | **43,9****135,6** | **88,7****378,1** | **962,7****3365** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Пятница, 2 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 267 | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 9,75 | 11,8 | 44,7 | 354 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **570** | **29,25** | **46,7** | **80,56** | **887,35** |
| 9 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 230 | 4,4 | 11,5 | 20,8 | 204 |
| 54-5м-2020/1 | Котлета из курицы | 120 | 22,9 | 5,2 | 16 | 202 |
| 494 | Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **700** | **23,4** | **19,9** | **52,6** | **483,2** |
| 106 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 9,5 | 7,1 | 12,7 | 169 |
| 415 | Рис припущенный | 200 | 4,72 | 8,06 | 43,2 | 265,2 |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски | 110 | 18 | 13,8 | 4,3 | 213 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **810** | **30,6** | **23,1** | **104,9** | **749,5** |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,5 | 0 | 39 | 161 |
| Пром. | Сок  | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| 112 | Груша | 160 | 0,6 | 0,5 | 16,5 | 72,8 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **350** | **9,2** | **10,8** | **48,9** | **329,8** |
| 291 | Макароны отварные  | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17,3 | 17,6 | 9,7 | 266 |
| 106 | Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **630****2910** | **22,4****114,85** | **17,1****117,6** | **100,9****387,86** | **659,6****3109,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Суббота, 2 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 200 | 27,6 | 26,3 | 42,3 | 516 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **600** | **54,68** | **52,6** | **105,3** | **1110,72** |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **570** | **15,1** | **20,7** | **61,6** | **493** |
| 76 | Винегрет овощной | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2,7 | 19,4 | 126,1 |
| 428 | Картофель жареный из отварного | 230 | 5,5 | 21 | 34 | 358 |
| 54-6м-2020/1 | Биточек из говядины | 120 | 22 | 21 | 19,7 | 354 |
| 507 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **810** | **32,2** | **30,1** | **101,2** | **804,1** |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный  | 100 | 6,7 | 9,9 | 52,4 | 325,1 |
| 516 | Кефир  | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **330** | **7,2** | **5,4** | **45,8** | **260,8** |
| 342 | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 200 | 19,4 | 10,4 | 5,8 | 194 |
| 415 | Рис припущенный | 200 | 4,72 | 8,06 | 43,2 | 265,2 |
| 106 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 512 | Компот из плодов сушеных(изюм) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **780****3065** | **30,62****139,8** | **19,56****128,36** | **106,1****420** | **723,4****3392,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Воскресенье,2 неделя****1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 260 | Каша «Дружба» | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 |
| 493 | Чай  | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за 1 завтрак****2 Завтрак** | **500** | **20,86** | **26,71** | **64,56** | **583,95** |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 296 | Макароны, запеченные с сыром | 205 | 9,1 | 11,9 | 30,2 | 264 |
| 499 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,2 | 2,2 | 22,4 | 118 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
|  | **Итого за 2 завтрак****Обед** | **610** | **18,2** | **19,9** | **58,9** | **486,9** |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,35 | 7,65 | 5,4 | 96 |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,2 | 4,5 | 12 | 97 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 280 | 33 | 29,5 | 21 | 482 |
| 512 | Компот из плодов сушеных(курага) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,1 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за обед****Полдник** | **900** | **31,6** | **24,1** | **116,1** | **807,8** |
| 515 | Молоко  | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 112 | Груша | 160 | 0,6 | 0,5 | 16,5 | 72,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за полдник****Ужин** | **350** | **9,2** | **16,2** | **46,8** | **369,5** |
| 406 | Плов из отварной птицы | 280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478 |
| 55 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 2,8 | 12,1 | 7,1 | 148 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за ужин****Итого за день** | **620****2980** | **26,8****106,66** | **30,27****117,18** | **105****391,36** | **808,2****3056,35** |