

Приложение №1 (продолжение) к  
Акту по договору №334 от 22.12.2020

**Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, с подтвержденным диагнозом «диабет» для 1-4 классов**

| № рец.                     | Наименование блюд                | ХЕ   | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |      |      | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |            |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|----------------------------|----------------------------------|------|-------------------------|-------------------------|------|------|--------------------------------------------------|---------------|------|------------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                            |                                  |      |                         | Б                       | Ж    | У    |                                                  | В1            | С    | А<br>(мкг) | Е   | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| День/неделя: Понедельник-1 |                                  |      |                         |                         |      |      |                                                  |               |      |            |     |                           |       |       |     |
| Завтрак                    |                                  |      |                         |                         |      |      |                                                  |               |      |            |     |                           |       |       |     |
| 71М                        | Огурцы св.порционные             | 0,06 | 35                      | 0,2                     | 0,0  | 0,7  | 4,0                                              | 0,0           | 2,5  |            | 0,0 | 6,0                       | 10,5  | 4,9   | 0,2 |
| 260/М/СД                   | Гуляш из говядины                | 0,29 | 90                      | 13,9                    | 14,9 | 3,5  | 203,5                                            | 0,1           | 4,1  |            | 1,9 | 10,9                      | 145,3 | 20,7  | 2,2 |
| 216/К/СД                   | Пюре из бобовых с картофелем     | 2,27 | 150                     | 11,1                    | 4,0  | 27,3 | 189,6                                            | 0,4           | 7,3  | 34,3       | 0,4 | 88,8                      | 183,7 | 56,9  | 3,3 |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный             | 1,11 | 40                      | 2,6                     | 0,5  | 13,4 | 68,3                                             | 0,1           |      |            | 0,4 | 13,2                      | 77,6  | 22,8  | 1,8 |
| 377/М/СД                   | Чай с лимоном с сиропом стевии   | 0,02 | 187                     | 0,1                     | 0,0  | 0,3  | 1,3                                              | 0,0           | 2,9  |            | 0,0 | 7,8                       | 9,8   | 5,2   | 0,9 |
| Итого за Завтрак           |                                  | 3,75 | 502                     | 27,9                    | 19,4 | 45,0 | 466,7                                            | 0,6           | 16,7 | 34,3       | 2,8 | 126,6                     | 426,8 | 110,5 | 8,3 |
| Второй завтрак             |                                  |      |                         |                         |      |      | 0,0                                              |               |      |            |     |                           |       |       |     |
|                            | Фрукты (яблоки)                  | 1,23 | 150                     | 0,6                     | 0,6  | 14,7 | 66,6                                             | 0,0           | 15,0 |            | 0,3 | 24,0                      | 16,5  | 13,5  | 3,3 |
| Итого за Второй завтрак    |                                  | 1,23 | 150                     | 0,6                     | 0,6  | 14,7 | 66,6                                             | 0,0           | 15,0 |            | 0,3 | 24,0                      | 16,5  | 13,5  | 3,3 |
| Обед                       |                                  |      |                         |                         |      |      |                                                  |               |      |            |     |                           |       |       |     |
| 23/М/СД                    | Салат из свежих помидоров        | 0,23 | 60                      | 0,7                     | 4,1  | 2,8  | 50,8                                             | 0,0           | 12,2 |            | 2,1 | 10,4                      | 19,4  | 10,6  | 0,5 |
| 97/М/СД                    | Суп картофельный                 | 1,32 | 200                     | 2,0                     | 1,4  | 15,9 | 84,0                                             | 0,1           | 19,2 |            | 0,6 | 17,3                      | 62,0  | 25,1  | 1,0 |
| 232/М/330/М/СД             | Рыба запеченая в сметанном соусе | 0,39 | 90                      | 9,5                     | 5,0  | 4,7  | 102,0                                            | 0,1           | 0,6  | 36,4       | 2,4 | 44,8                      | 131,4 | 17,9  | 0,4 |

|                         |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|-------------------------|----------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         | (треска)                               |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 343/К/СД                | Капуста тушеная                        | 0,97  | 150            | 3,2                  | 3,0  | 11,6  | 86,4                              | 0,1           | 70,8  |         | 2,9  | 81,8                      | 64,2   | 33,0  | 1,2  |
|                         | Хлеб ржаной                            | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| 349/М/СД                | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 0,85  | 200            | 0,8                  | 0,1  | 10,2  | 44,4                              | 0,0           | 0,8   |         | 1,1  | 32,0                      | 29,2   | 21,0  | 0,6  |
| Итого за Обед           |                                        | 5,62  | 765            | 20,5                 | 14,3 | 67,4  | 480,7                             | 0,5           | 103,5 | 40,3    | 10,5 | 209,0                     | 408,9  | 138,0 | 6,2  |
| Полдник                 |                                        |       |                |                      |      |       | 0,0                               |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 0                       | Кефир 1%                               | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,3   |         |      | 216,0                     | 162,0  | 25,2  | 0,2  |
| Итого за Полдник        |                                        | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,3   | 0,0     | 0,0  | 216,0                     | 162,0  | 25,2  | 0,2  |
| Всего за Понедельник-1  |                                        | 11,20 | 1597           | 54,4                 | 36,2 | 134,4 | 1080,6                            | 1,1           | 136,5 | 74,6    | 13,6 | 575,6                     | 1014,2 | 287,3 | 18,0 |
| День/неделя: Вторник-1  |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                      | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                         |                                        |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 172/М/СД                | Хлопья кукурузные с молоком            | 1,83  | 310            | 6,4                  | 3,0  | 22,0  | 140,6                             | 0,3           | 1,1   | 140,6   | 0,0  | 221,3                     | 173,9  | 28,3  | 3,3  |
| 15М                     | Сыр порционный                         | 0,03  | 15             | 3,1                  | 3,5  | 0,4   | 44,8                              | 0,0           | 0,1   | 34,5    | 0,1  | 150,0                     | 96,0   | 6,8   | 0,2  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                   | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                              | 0,1           |       |         | 0,4  | 13,2                      | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
|                         | Фрукты (мандарины)                     | 0,63  | 100            | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 35,0                              | 0,1           | 38,0  |         | 0,2  | 35,0                      | 17,0   | 11,0  | 0,1  |
| 378/М/СД                | Чай с молоком с сиропом стевии         | 0,18  | 180            | 1,3                  | 1,1  | 2,2   | 24,2                              | 0,0           | 0,4   | 4,5     |      | 59,0                      | 48,7   | 10,7  | 0,9  |
| Итого за Завтрак        |                                        | 3,79  | 645            | 14,2                 | 8,3  | 45,4  | 312,9                             | 0,4           | 39,6  | 179,6   | 0,7  | 478,4                     | 413,3  | 79,6  | 6,2  |
| Второй завтрак          |                                        |       |                |                      |      |       | 0,0                               |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                         | Простокваша 1%                         | 0,62  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,4   | 67,3                              | 0,1           | 1,4   |         |      | 212,4                     | 172,8  | 28,8  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак |                                        | 0,62  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,4   | 67,3                              | 0,1           | 1,4   | 0,0     | 0,0  | 212,4                     | 172,8  | 28,8  | 0,2  |
| Обед                    |                                        |       |                |                      |      |       | 0,0                               |               |       |         |      |                           |        |       |      |

|                      |                                                          |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |     |                           |        |       |      |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------------------|---------------|-------|------------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
| 18/М/СД              | Салат зеленый с<br>огурцами                              | 0,15  | 60                      | 1,0                     | 4,0  | 1,8   | 47,4                                             | 0,0           | 9,9   |            | 3,0 | 40,8                      | 30,3   | 24,0  | 0,5  |
| 81/М/СД              | Борщ                                                     | 0,63  | 200                     | 1,5                     | 3,1  | 7,6   | 64,0                                             | 0,0           | 18,7  |            | 1,5 | 34,3                      | 37,2   | 18,8  | 0,9  |
|                      | Сметана                                                  | 0,03  | 10                      | 0,3                     | 1,5  | 0,4   | 16,0                                             | 0,0           | 0,0   | 10,0       | 0,0 | 8,8                       | 6,1    | 0,9   | 0,0  |
| 297/М/СД             | Фрикадельки из кур                                       | 0,56  | 90                      | 13,6                    | 6,0  | 6,8   | 135,6                                            | 0,1           | 1,3   | 46,9       | 1,3 | 12,6                      | 119,4  | 17,4  | 1,4  |
| 171/М/СД             | Каша пшеничная<br>рассыпчатая                            | 3,21  | 150                     | 6,2                     | 4,0  | 38,5  | 214,8                                            | 0,2           |       | 36,0       | 1,0 | 25,6                      | 157,5  | 33,7  | 2,7  |
|                      | Хлеб ржаной                                              | 1,85  | 65                      | 4,3                     | 0,8  | 22,2  | 113,1                                            | 0,1           |       | 3,9        | 1,4 | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| 350/М/СД             | Кисель из плодов<br>чёрной смородины с<br>сиропом стевии | 0,70  | 180                     | 0,2                     | 0,0  | 8,4   | 34,6                                             | 0,0           | 36,0  |            | 0,1 | 9,7                       | 5,9    | 5,6   | 0,2  |
| Итого за Обед        |                                                          | 7,14  | 755                     | 27,1                    | 19,4 | 85,6  | 625,4                                            | 0,5           | 66,0  | 96,8       | 8,4 | 154,6                     | 459,1  | 130,8 | 8,2  |
| Полдник              |                                                          |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |     |                           |        |       |      |
|                      | Фрукты (Киви)                                            | 0,68  | 100                     | 0,8                     | 0,4  | 8,1   | 39,2                                             | 0,0           | 180,0 |            |     | 40,0                      |        | 25,0  | 0,8  |
| Итого за Полдник     |                                                          | 0,68  | 100                     | 0,8                     | 0,4  | 8,1   | 39,2                                             | 0,0           | 180,0 | 0,0        | 0,0 | 40,0                      | 0,0    | 25,0  | 0,8  |
| Всего за Вторник-1   |                                                          | 12,21 | 1680                    | 47,5                    | 29,9 | 146,5 | 1044,8                                           | 0,9           | 287,0 | 276,4      | 9,1 | 885,4                     | 1045,1 | 264,2 | 15,4 |
| День/неделя: Среда-1 |                                                          |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |     |                           |        |       |      |
| № рец.               | Наименование блюд                                        | ХЕ    | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |            |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                      |                                                          |       |                         | Б                       | Ж    | У     |                                                  | В1            | С     | А<br>(мкг) | Е   | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| Завтрак              |                                                          |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |     |                           |        |       |      |
| 71М                  | Помидоры порционные                                      | 0,17  | 35                      | 0,4                     | 0,1  | 2,0   | 10,2                                             | 0,0           | 8,8   |            | 0,2 | 4,9                       | 9,1    | 7,0   | 0,3  |
| 320/К/СД             | Куриное филе<br>запеченое                                | 0,00  | 90                      | 26,0                    | 9,4  |       | 188,4                                            | 0,1           | 2,4   | 47,2       | 1,9 | 20,2                      | 189,6  | 22,6  | 1,6  |
| 142/М/СД             | Картофель и овощи<br>тушеные в сметанном<br>соусе        | 2,59  | 180                     | 4,1                     | 7,0  | 31,1  | 203,5                                            | 0,2           | 35,8  | 7,0        | 5,1 | 29,0                      | 115,7  | 44,9  | 1,7  |
|                      | Хлеб пшеничный                                           | 1,61  | 40                      | 3,2                     | 0,4  | 19,3  | 93,5                                             | 0,1           |       |            | 0,5 | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| ТТК/СД               | Чай из шиповника с<br>сиропом стевии                     | 0,21  | 180                     | 0,2                     | 0,1  | 2,5   | 11,2                                             | 0,0           | 50,0  | 40,9       | 0,2 | 3,0                       | 0,9    | 0,9   | 0,2  |
| Итого за Завтрак     |                                                          | 4,57  | 525                     | 33,8                    | 16,9 | 54,8  | 506,8                                            | 0,4           | 96,9  | 95,1       | 8,0 | 66,3                      | 350,1  | 88,6  | 4,5  |
| Второй завтрак       |                                                          |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |     |                           |        |       |      |

|                         | Фрукты (Груши)                               | 1,29  | 150            | 0,6                  | 0,5  | 15,5  | 68,3                              | 0,0           | 7,5   |         | 0,6  | 28,5                      | 24,0   | 18,0  | 3,5  |
|-------------------------|----------------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| Итого за Второй завтрак |                                              | 1,29  | 150            | 0,6                  | 0,5  | 15,5  | 68,3                              | 0,0           | 7,5   | 0,0     | 0,6  | 28,5                      | 24,0   | 18,0  | 3,5  |
| Обед                    |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 20/М/СД                 | Салат из свежих огурцов                      | 0,09  | 60             | 0,4                  | 4,1  | 1,1   | 42,4                              | 0,0           | 4,0   |         | 1,8  | 9,7                       | 17,2   | 8,0   | 0,3  |
| 119/М/СД                | Суп с бобовыми                               | 1,25  | 200            | 8,0                  | 4,6  | 15,0  | 133,5                             | 0,2           | 1,7   | 4,9     | 1,6  | 42,0                      | 115,3  | 36,2  | 2,2  |
| 267/К/СД                | Оладьи из печени с морковью                  | 1,26  | 90             | 17,1                 | 8,0  | 15,2  | 201,2                             | 0,4           | 24,3  | 5964,8  | 2,8  | 25,0                      | 283,2  | 21,6  | 5,7  |
| 171/М/СД                | Каша гречневая рассыпчатая                   | 3,19  | 150            | 8,5                  | 5,0  | 38,3  | 232,3                             | 0,3           |       | 24,0    | 0,6  | 15,9                      | 201,7  | 134,1 | 4,5  |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| 342/М/СД                | Компот из яблок с сиропом стевии             | 0,30  | 180            | 0,1                  | 0,1  | 3,6   | 16,2                              | 0,0           | 3,6   |         | 0,1  | 5,8                       | 4,0    | 3,2   | 0,8  |
| Итого за Обед           |                                              | 7,95  | 745            | 38,5                 | 22,6 | 95,4  | 738,7                             | 1,0           | 33,6  | 5997,6  | 8,3  | 121,1                     | 724,1  | 233,6 | 16,0 |
| Полдник                 |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                         | Йогурт питьевой                              | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              |               | 0,9   | 15,0    |      | 186,0                     | 142,5  | 22,5  | 0,2  |
| Итого за Полдник        |                                              | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              | 0,0           | 0,9   | 15,0    | 0,0  | 186,0                     | 142,5  | 22,5  | 0,2  |
| Всего за Среда-1        |                                              | 14,54 | 1570           | 79,0                 | 42,2 | 174,5 | 1394,0                            | 1,5           | 138,9 | 6107,6  | 16,9 | 401,9                     | 1240,7 | 362,7 | 24,2 |
| День/неделя: Четверг-1  |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                            | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                         |                                              |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 15М                     | Сыр порционный                               | 0,03  | 15             | 3,1                  | 3,5  | 0,4   | 44,8                              | 0,0           | 0,1   | 34,5    | 0,1  | 150,0                     | 96,0   | 6,8   | 0,2  |
|                         | Фрукты (яблоки)                              | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0  |         | 0,3  | 24,0                      | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 1,61  | 40             | 3,2                  | 0,4  | 19,3  | 93,5                              | 0,1           |       |         | 0,5  | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| 233М/326М/ ссж          | Сырники с морковью с соусом молочным сладким | 2,62  | 180            | 23,5                 | 14,0 | 31,5  | 346,0                             | 0,2           | 2,3   | 92,8    | 3,3  | 209,2                     | 301,0  | 44,0  | 1,2  |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном с сиропом стевии               | 0,02  | 187            | 0,1                  | 0,0  | 0,3   | 1,3                               | 0,0           | 2,9   |         | 0,0  | 7,8                       | 9,8    | 5,2   | 0,9  |

|                         |                                                 |       |      |      |      |       |        |     |      |       |     |       |        |       |      |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-------|------|------|------|-------|--------|-----|------|-------|-----|-------|--------|-------|------|
| Итого за Завтрак        |                                                 | 5,51  | 572  | 30,4 | 18,5 | 66,1  | 552,3  | 0,4 | 20,3 | 127,3 | 4,2 | 400,2 | 458,1  | 82,7  | 6,3  |
| Второй завтрак          |                                                 |       |      |      |      |       |        |     |      |       |     |       |        |       |      |
|                         | Ацидофилин 1%                                   | 0,60  | 180  | 5,4  | 1,8  | 7,2   | 66,6   | 0,1 | 1,4  |       |     | 216,0 | 176,4  | 27,0  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак |                                                 | 0,60  | 180  | 5,4  | 1,8  | 7,2   | 66,6   | 0,1 | 1,4  | 0,0   | 0,0 | 216,0 | 176,4  | 27,0  | 0,2  |
| Обед                    |                                                 | 0,00  |      |      |      |       |        |     |      |       |     |       |        |       |      |
| 94/К/СД                 | Салат Мозайка                                   | 0,51  | 60   | 1,9  | 4,0  | 6,1   | 68,0   | 0,1 | 6,9  | 18,8  | 1,5 | 13,5  | 43,9   | 15,3  | 0,6  |
| 87/М/СД                 | Щи из свежей капусты со сметаной                | 0,50  | 200  | 1,8  | 4,6  | 6,0   | 72,7   | 0,0 | 27,6 | 10,0  | 1,5 | 45,8  | 37,3   | 15,5  | 0,6  |
| 311/К/СД                | Гуляш из мяса птицы                             | 0,20  | 90   | 12,7 | 3,6  | 2,5   | 92,9   | 0,1 | 2,2  | 26,4  | 0,2 | 11,2  | 95,5   | 12,9  | 0,8  |
| 171/М/СД                | Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара) | 2,63  | 150  | 4,4  | 5,0  | 31,6  | 189,0  | 0,1 |      | 36,0  | 0,6 | 21,1  | 154,7  | 18,9  | 0,9  |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 1,85  | 65   | 4,3  | 0,8  | 22,2  | 113,1  | 0,1 |      | 3,9   | 1,4 | 22,8  | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| 342/М/СД                | Компот из вишни с сиропом стевии                | 0,49  | 200  | 0,5  | 0,1  | 5,9   | 26,2   | 0,0 | 6,0  |       | 0,1 | 14,8  | 12,0   | 10,4  | 0,2  |
| Итого за Обед           |                                                 | 6,19  | 765  | 25,7 | 18,0 | 74,2  | 561,9  | 0,4 | 42,8 | 95,1  | 5,4 | 129,2 | 446,1  | 103,5 | 5,6  |
| Полдник                 |                                                 |       |      |      |      |       |        |     |      |       |     |       |        |       |      |
|                         | Фрукты (яблоки)                                 | 1,23  | 150  | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 66,6   | 0,0 | 15,0 |       | 0,3 | 24,0  | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Полдник        |                                                 | 1,23  | 150  | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 66,6   | 0,0 | 15,0 | 0,0   | 0,3 | 24,0  | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Всего за Четверг-1      |                                                 | 13,52 | 1667 | 62,1 | 38,9 | 162,2 | 1247,4 | 0,9 | 79,5 | 222,3 | 9,8 | 769,4 | 1097,1 | 226,7 | 15,4 |

**День/неделя: Пятница-1**

| № рец.   | Наименование блюд    | ХЕ   | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |     |      | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |            |     | Минеральные вещества (мг) |       |      |     |
|----------|----------------------|------|-------------------------|-------------------------|-----|------|--------------------------------------------------|---------------|-------|------------|-----|---------------------------|-------|------|-----|
|          |                      |      |                         | Б                       | Ж   | У    |                                                  | В1            | С     | А<br>(мкг) | Е   | Са                        | Р     | Mg   | Fe  |
| Завтрак  |                      |      |                         |                         |     |      |                                                  |               |       |            |     |                           |       |      |     |
|          | Горошек зеленый      | 0,00 | 30                      | 0,0                     | 0,0 | 0,1  | 0,7                                              | 0,0           | 0,1   |            | 0,0 | 0,2                       | 0,5   | 0,2  | 0,0 |
| 14М      | Масло порциями       | 0,01 | 10                      | 0,1                     | 7,3 | 0,1  | 66,1                                             | 0,0           |       | 40,0       | 0,1 | 2,4                       | 3,0   |      | 0,0 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40                      | 2,6                     | 0,5 | 13,4 | 68,3                                             | 0,1           |       |            | 0,4 | 13,2                      | 77,6  | 22,8 | 1,8 |
|          | Фрукты (Груши)       | 1,29 | 150                     | 0,6                     | 0,5 | 15,5 | 68,3                                             | 0,0           | 7,5   |            | 0,6 | 28,5                      | 24,0  | 18,0 | 3,5 |
| 233/К/СД | Цветная капуста,     | 0,99 | 250                     | 35,5                    | 7,0 | 11,9 | 252,7                                            | 0,2           | 105,4 | 22,0       | 3,0 | 141,2                     | 205,2 | 58,3 | 2,7 |

|                            | запеченная под омлетом (белок)      |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|----------------------------|-------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| 378/М/СД                   | Чай с молоком с сиропом стевии      | 0,18  | 180            | 1,3                  | 1,1  | 2,2   | 24,2                              | 0,0           | 0,4   | 4,5     |      | 59,0                      | 48,7   | 10,7  | 0,9  |
| Итого за Завтрак           |                                     | 3,59  | 660            | 40,1                 | 16,3 | 43,1  | 480,2                             | 0,3           | 113,3 | 66,5    | 4,1  | 244,4                     | 359,0  | 110,0 | 8,9  |
| Второй завтрак             |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                            | Молоко (уп)                         | 0,80  | 200            | 5,8                  | 5,0  | 9,6   | 106,6                             | 0,0           | 1,2   | 20,0    |      | 240,0                     | 108,0  | 28,0  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак    |                                     | 0,80  | 200            | 5,8                  | 5,0  | 9,6   | 106,6                             | 0,0           | 1,2   | 20,0    | 0,0  | 240,0                     | 108,0  | 28,0  | 0,2  |
| Обед                       |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 21/К/СД                    | Винегрет с сельдью                  | 0,34  | 60             | 3,3                  | 5,7  | 4,1   | 80,8                              | 0,0           | 5,1   | 4,5     | 1,6  | 21,4                      | 55,9   | 20,0  | 0,6  |
| 95/М/СД                    | Рассольник домашний                 | 1,00  | 200            | 3,1                  | 4,4  | 11,9  | 100,0                             | 0,1           | 21,1  | 4,9     | 1,5  | 22,1                      | 62,9   | 23,5  | 0,9  |
| 277/К/СД                   | Говядина в кисло-сладком соусе      | 0,49  | 90             | 14,2                 | 10,0 | 5,9   | 170,6                             | 0,1           | 1,8   |         | 1,3  | 14,2                      | 148,1  | 19,2  | 2,2  |
| 143/М/СД                   | Рагу из овощей                      | 1,39  | 150            | 3,0                  | 7,0  | 16,7  | 141,8                             | 0,1           | 34,7  | 28,0    | 3,0  | 50,0                      | 80,2   | 34,4  | 1,2  |
|                            | Хлеб ржаной                         | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| 357/М/СД                   | Кисель из плодов шиповника (стевия) | 0,87  | 180            | 0,2                  | 0,1  | 10,5  | 43,7                              | 0,0           | 70,0  | 57,2    | 0,3  | 7,8                       | 1,2    | 1,2   | 0,2  |
| Итого за Обед              |                                     | 5,95  | 745            | 28,2                 | 27,9 | 71,4  | 649,9                             | 0,5           | 132,7 | 98,5    | 9,1  | 138,2                     | 451,0  | 128,8 | 7,6  |
| Полдник                    |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 0                          | Кефир 1%                            | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,3   |         |      | 216,0                     | 162,0  | 25,2  | 0,2  |
| Итого за Полдник           |                                     | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,3   | 0,0     | 0,0  | 216,0                     | 162,0  | 25,2  | 0,2  |
| Всего за Пятница-1         |                                     | 10,94 | 1785           | 79,6                 | 51,1 | 131,3 | 1303,3                            | 0,9           | 248,5 | 185,0   | 13,1 | 838,6                     | 1080,1 | 292,1 | 16,9 |
| День/неделя: Понедельник-2 |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| № рец.                     | Наименование блюд                   | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                            |                                     |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Ca                        | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак                    |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 71М                        | Огурец свежий                       | 0,03  | 20             | 0,1                  | 0,0  | 0,4   | 2,3                               | 0,0           | 1,0   |         | 0,0  | 3,4                       | 6,0    | 2,8   | 0,1  |
| 299/К/СД                   | Ежики мясные                        | 0,97  | 90             | 12,5                 | 12,0 | 11,7  | 204,6                             | 0,1           | 1,9   | 8,0     | 1,7  | 15,1                      | 140,1  | 20,7  | 1,9  |
| 309/М/СД                   | Макаронные изделия отварные         | 3,12  | 150            | 5,9                  | 2,9  | 37,4  | 198,8                             | 0,1           |       | 12,0    | 0,8  | 11,9                      | 47,2   | 8,5   | 0,9  |

|                         |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |      |         |      |                           |       |       |      |
|-------------------------|----------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|------|---------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                         | Хлеб пшеничный                         | 1,61  | 40             | 3,2                  | 0,4  | 19,3  | 93,5                              | 0,1           |      |         | 0,5  | 9,2                       | 34,8  | 13,2  | 0,8  |
| ТТК/СД                  | Чай из шиповника с сиропом стевии      | 0,21  | 180            | 0,2                  | 0,1  | 2,5   | 11,2                              | 0,0           | 50,0 | 40,9    | 0,2  | 3,0                       | 0,9   | 0,9   | 0,2  |
| Итого за Завтрак        |                                        | 5,94  | 480            | 21,8                 | 15,4 | 71,3  | 510,4                             | 0,3           | 52,9 | 60,9    | 3,3  | 42,6                      | 229,0 | 46,1  | 3,8  |
| Второй завтрак          |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |      |         |      |                           |       |       |      |
|                         | Фрукты (яблоки)                        | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0 |         | 0,3  | 24,0                      | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Второй завтрак |                                        | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0 | 0,0     | 0,3  | 24,0                      | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| Обед                    |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |      |         |      |                           |       |       |      |
| 24/М/СД                 | Салат из свежих помидоров и огурцов    | 0,17  | 60             | 0,6                  | 4,1  | 2,1   | 47,4                              | 0,0           | 9,4  |         | 2,0  | 9,8                       | 18,0  | 9,7   | 0,4  |
| 84/М/СД                 | Борщ с фасолью и картофелем            | 1,09  | 200            | 3,1                  | 3,3  | 13,1  | 94,5                              | 0,1           | 11,2 |         | 1,5  | 33,5                      | 77,9  | 27,3  | 1,4  |
| 248/К/СД                | Рыба запеченная с томатами             | 0,13  | 90             | 9,6                  | 4,9  | 1,5   | 88,9                              | 0,1           | 8,3  | 18,6    | 2,0  | 82,0                      | 148,6 | 13,1  | 0,6  |
|                         | Сметана                                | 0,03  | 10             | 0,3                  | 1,5  | 0,4   | 16,0                              | 0,0           | 0,0  | 10,0    | 0,0  | 8,8                       | 6,1   | 0,9   | 0,0  |
|                         | Хлеб ржаной                            | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |      | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7 | 30,6  | 2,5  |
| 349/М/СД                | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 0,85  | 200            | 0,8                  | 0,1  | 10,2  | 44,4                              | 0,0           | 0,8  |         | 1,1  | 32,0                      | 29,2  | 21,0  | 0,6  |
| Итого за Обед           |                                        | 4,12  | 625            | 18,7                 | 14,6 | 49,5  | 404,3                             | 0,3           | 29,7 | 32,5    | 8,0  | 188,8                     | 382,5 | 102,6 | 5,6  |
| Полдник                 |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |      |         |      |                           |       |       |      |
|                         | Йогурт питьевой                        | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              |               | 0,9  | 15,0    |      | 186,0                     | 142,5 | 22,5  | 0,2  |
| Итого за Полдник        |                                        | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              | 0,0           | 0,9  | 15,0    | 0,0  | 186,0                     | 142,5 | 22,5  | 0,2  |
| Всего за Понедельник-2  |                                        | 12,02 | 1405           | 47,2                 | 32,8 | 144,3 | 1061,5                            | 0,6           | 98,5 | 108,4   | 11,6 | 441,3                     | 770,5 | 184,7 | 12,9 |
| День/неделя: Вторник-2  |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |      |         |      |                           |       |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                      | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |      |         |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|                         |                                        |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С    | А (мкг) | Е    | Са                        | Р     | Мg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |      |         |      |                           |       |       |      |
| 173/М/СД                | Каша вязкая молочная                   | 2,73  | 190            | 7,2                  | 8,0  | 32,7  | 231,8                             | 0,0           | 0,5  | 44,6    | 0,5  | 116,1                     | 107,4 | 23,3  | 0,5  |

|                         | из овсяной крупы                                   |       |                |                      |      |       |                            |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|----------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| 15М                     | Сыр порционный                                     | 0,03  | 15             | 3,1                  | 3,5  | 0,4   | 44,8                       | 0,0           | 0,1   | 34,5    | 0,1  | 150,0                     | 96,0   | 6,8   | 0,2  |
|                         | Фрукты (апельсины)                                 | 1,01  | 150            | 1,4                  | 0,3  | 12,2  | 56,7                       | 0,1           | 90,0  |         | 0,3  | 51,0                      | 34,5   | 19,5  | 0,5  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                       | 0,1           |       |         | 0,4  | 13,2                      | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном с сиропом стевии                     | 0,02  | 187            | 0,1                  | 0,0  | 0,3   | 1,3                        | 0,0           | 2,9   |         | 0,0  | 7,8                       | 9,8    | 5,2   | 0,9  |
| Итого за Завтрак        |                                                    | 4,90  | 582            | 14,4                 | 12,2 | 58,9  | 403,0                      | 0,2           | 93,5  | 79,1    | 1,3  | 338,0                     | 325,3  | 77,6  | 3,7  |
| Второй завтрак          |                                                    |       |                |                      |      |       |                            |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 0                       | Ацидофилин 1%                                      | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                       | 0,1           | 1,4   |         |      | 216,0                     | 176,4  | 27,0  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак |                                                    | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                       | 0,1           | 1,4   | 0,0     | 0,0  | 216,0                     | 176,4  | 27,0  | 0,2  |
| Обед                    |                                                    |       |                |                      |      |       |                            |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 74/К/СД                 | Салат из помидоров и свежих яблок                  | 0,35  | 60             | 0,3                  | 6,2  | 4,2   | 73,8                       | 0,0           | 8,1   |         | 2,8  | 8,9                       | 8,9    | 6,9   | 1,0  |
| 97/М/СД                 | Суп картофельный на курином бульоне                | 1,32  | 200            | 3,3                  | 3,5  | 15,9  | 108,4                      | 0,1           | 19,3  | 4,9     | 1,0  | 18,3                      | 73,2   | 26,4  | 1,1  |
| 294/М/СД                | Котлеты рубленые из птицы с маслом                 | 1,16  | 90             | 14,1                 | 19,5 | 13,9  | 287,5                      | 0,1           | 1,3   | 72,1    | 2,4  | 17,0                      | 128,1  | 21,5  | 1,6  |
| 218/К/СД                | Пюре из бобовых                                    | 2,97  | 150            | 17,1                 | 4,8  | 35,7  | 254,2                      | 0,6           |       | 20,0    | 0,6  | 93,7                      | 246,5  | 79,6  | 5,1  |
|                         | Хлеб ржаной                                        | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                      | 0,1           |       | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| 350/М/СД                | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | 0,70  | 180            | 0,2                  | 0,0  | 8,4   | 34,6                       | 0,0           | 36,0  |         | 0,1  | 9,7                       | 5,9    | 5,6   | 0,2  |
| Итого за Обед           |                                                    | 8,35  | 745            | 39,3                 | 34,8 | 100,2 | 871,5                      | 1,0           | 64,7  | 100,9   | 8,4  | 170,3                     | 565,3  | 170,5 | 11,5 |
| Полдник                 |                                                    |       |                |                      |      |       |                            |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                         | Фрукты (яблоки)                                    | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                       | 0,0           | 15,0  |         | 0,3  | 24,0                      | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Полдник        |                                                    | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                       | 0,0           | 15,0  | 0,0     | 0,3  | 24,0                      | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Всего за Вторник-2      |                                                    | 15,08 | 1657           | 59,7                 | 49,4 | 181,0 | 1407,7                     | 1,3           | 174,7 | 180,0   | 10,0 | 748,3                     | 1083,5 | 288,6 | 18,7 |
| День/неделя: Среда-2    |                                                    |       |                |                      |      |       |                            |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                                  | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                         |                                                    |       |                | Б                    | Ж    | У     |                            | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |

|                         |                                                |       |        |                      |      |              |               |     |      |                           |     |       |        |       |      |
|-------------------------|------------------------------------------------|-------|--------|----------------------|------|--------------|---------------|-----|------|---------------------------|-----|-------|--------|-------|------|
|                         |                                                |       |        |                      |      |              | (ккал)        |     |      |                           |     |       |        |       |      |
| Завтрак                 |                                                |       |        |                      |      |              |               |     |      |                           |     |       |        |       |      |
| 71М                     | Огурец свежий                                  | 0,03  | 20     | 0,1                  | 0,0  | 0,4          | 2,3           | 0,0 | 1,0  |                           | 0,0 | 3,4   | 6,0    | 2,8   | 0,1  |
| 288/М/СД                | Куры отварные с маслом                         | 0,04  | 90     | 22,9                 | 19,0 | 0,5          | 264,8         | 0,1 | 3,4  | 105,4                     | 0,4 | 26,6  | 201,2  | 24,4  | 2,0  |
| 171/М/СД                | Каша гречневая рассыпчатая                     | 3,19  | 150    | 8,5                  | 6,6  | 38,3         | 246,3         | 0,3 |      | 24,0                      | 0,6 | 15,9  | 201,7  | 134,1 | 4,5  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 1,11  | 40     | 2,6                  | 0,5  | 13,4         | 68,3          | 0,1 |      |                           | 0,4 | 13,2  | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
| 378/М/СД                | Чай с молоком с сиропом стевии                 | 0,18  | 180    | 1,3                  | 1,1  | 2,2          | 24,2          | 0,0 | 0,4  | 4,5                       |     | 59,0  | 48,7   | 10,7  | 0,9  |
| Итого за Завтрак        |                                                | 4,57  | 480    | 35,5                 | 27,2 | 54,8         | 605,9         | 0,5 | 4,8  | 133,9                     | 1,4 | 118,1 | 535,2  | 194,8 | 9,3  |
| Второй завтрак          |                                                |       |        |                      |      |              |               |     |      |                           |     |       |        |       |      |
|                         | Фрукты (мандарины)                             | 0,63  | 100    | 0,8                  | 0,2  | 7,5          | 35,0          | 0,1 | 38,0 |                           | 0,2 | 35,0  | 17,0   | 11,0  | 0,1  |
| Итого за Второй завтрак |                                                | 0,63  | 100    | 0,8                  | 0,2  | 7,5          | 35,0          | 0,1 | 38,0 | 0,0                       | 0,2 | 35,0  | 17,0   | 11,0  | 0,1  |
| Обед                    |                                                |       |        |                      |      |              |               |     |      |                           |     |       |        |       |      |
| 29/М/СД                 | Салат из сырых овощей                          | 0,18  | 60     | 0,6                  | 4,1  | 2,2          | 47,9          | 0,0 | 10,7 |                           | 1,9 | 13,7  | 19,2   | 11,5  | 0,4  |
| 102/М/СД                | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 1,30  | 200    | 6,0                  | 4,6  | 15,6         | 127,6         | 0,2 | 9,5  | 4,9                       | 1,5 | 31,1  | 97,3   | 32,2  | 1,7  |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 1,85  | 65     | 4,3                  | 0,8  | 22,2         | 113,1         | 0,1 |      | 3,9                       | 1,4 | 22,8  | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| 342/М/СД                | Компот из яблок с сиропом стевии               | 0,30  | 180    | 0,1                  | 0,1  | 3,6          | 16,2          | 0,0 | 3,6  |                           | 0,1 | 5,8   | 4,0    | 3,2   | 0,8  |
| 210/М/СД                | Омлет натуральный с картофелем                 | 1,06  | 200    | 30,8                 | 7,0  | 12,7         | 237,3         | 0,1 | 10,2 | 43,9                      | 0,2 | 80,9  | 137,0  | 40,2  | 1,0  |
| Итого за Обед           |                                                | 4,69  | 705    | 41,9                 | 16,6 | 56,3         | 542,0         | 0,4 | 34,0 | 52,7                      | 5,1 | 154,2 | 360,1  | 117,7 | 6,4  |
| Полдник                 |                                                |       |        |                      |      |              |               |     |      |                           |     |       |        |       |      |
|                         | Простокваша 1%                                 | 0,62  | 180    | 5,4                  | 1,8  | 7,4          | 67,3          | 0,1 | 1,4  |                           |     | 212,4 | 172,8  | 28,8  | 0,2  |
| Итого за Полдник        |                                                | 0,62  | 180    | 5,4                  | 1,8  | 7,4          | 67,3          | 0,1 | 1,4  | 0,0                       | 0,0 | 212,4 | 172,8  | 28,8  | 0,2  |
| Всего за Среда-2        |                                                | 10,50 | 1465   | 83,6                 | 45,7 | 126,0        | 1250,2        | 1,0 | 78,3 | 186,6                     | 6,8 | 519,6 | 1085,1 | 352,3 | 16,1 |
| День/неделя: Четверг-2  |                                                |       |        |                      |      |              |               |     |      |                           |     |       |        |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                              | ХЕ    | Мас са | Пищевые вещества (г) |      | Энерг етичес | Витамины (мг) |     |      | Минеральные вещества (мг) |     |       |        |       |      |

|                         |                                                       |       | порции | Б    | Ж    | У     | какая<br>ценность<br>(ккал) | В1  | С     | А<br>(мкг) | Е        | Са    | Р     | Mg    | Fe   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-------|--------|------|------|-------|-----------------------------|-----|-------|------------|----------|-------|-------|-------|------|
| Завтрак                 |                                                       |       |        |      |      |       |                             |     |       |            |          |       |       |       |      |
| 224М/334М/<br>СД        | Запеканка творожная с<br>морковью и соусом<br>(вишня) | 3,45  | 180    | 18,6 | 11,0 | 41,4  | 339,0                       | 0,1 | 4,2   | 68,0       | 2,2      | 193,0 | 255,5 | 42,6  | 1,2  |
| 15М                     | Сыр порционный                                        | 0,03  | 15     | 3,1  | 3,5  | 0,4   | 44,8                        | 0,0 | 0,1   | 34,5       | 0,1      | 150,0 | 96,0  | 6,8   | 0,2  |
|                         | Фрукты (Киви)                                         | 0,68  | 100    | 0,8  | 0,4  | 8,1   | 39,2                        | 0,0 | 180,0 |            |          | 40,0  |       | 25,0  | 0,8  |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 1,61  | 40     | 3,2  | 0,4  | 19,3  | 93,5                        | 0,1 |       |            | 0,5      | 9,2   | 34,8  | 13,2  | 0,8  |
| ТТК/СД                  | Чай из шиповника с<br>сиропом стевии                  | 0,21  | 180    | 0,2  | 0,1  | 2,5   | 11,2                        | 0,0 | 50,0  | 40,9       | 0,2      | 3,0   | 0,9   | 0,9   | 0,2  |
| Итого за Завтрак        |                                                       | 5,97  | 515    | 25,8 | 15,3 | 71,7  | 527,7                       | 0,2 | 234,3 | 143,3      | 3,0      | 395,2 | 387,1 | 88,4  | 3,1  |
| Второй завтрак          |                                                       |       |        |      |      |       |                             |     |       |            |          |       |       |       |      |
|                         | Ацидофилин 1%                                         | 0,60  | 180    | 5,4  | 1,8  | 7,2   | 66,6                        | 0,1 | 1,4   |            |          | 216,0 | 176,4 | 27,0  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак |                                                       | 0,60  | 180    | 5,4  | 1,8  | 7,2   | 66,6                        | 0,1 | 1,4   | 0,0        | 0,0      | 216,0 | 176,4 | 27,0  | 0,2  |
| Обед                    |                                                       |       |        |      |      |       |                             |     |       |            |          |       |       |       |      |
| 75/К/СД                 | Салат из редиса и<br>огурцов                          | 0,12  | 60     | 0,5  | 4,0  | 1,5   | 44,1                        | 0,0 | 9,2   |            | 2,7      | 20,4  | 20,1  | 8,1   | 0,4  |
| 87/М/СД                 | Щи из свежей капусты<br>со сметаной                   | 0,50  | 200    | 1,8  | 4,6  | 6,0   | 72,7                        | 0,0 | 27,6  | 10,0       | 1,5      | 45,8  | 37,3  | 15,5  | 0,6  |
| 245/М/330/<br>М/СД      | Бефстроганов из<br>отварной говядины                  | 0,35  | 90     | 14,5 | 13,5 | 4,2   | 196,5                       | 0,1 | 0,8   | 12,0       | 0,4      | 25,1  | 156,0 | 22,5  | 2,2  |
| 143/М/СД                | Рагу из овощей                                        | 1,39  | 150    | 3,0  | 10,0 | 16,7  | 168,8                       | 0,1 | 34,7  | 28,0       | 3,0      | 50,0  | 80,2  | 34,4  | 1,2  |
|                         | Хлеб ржаной                                           | 1,85  | 65     | 4,3  | 0,8  | 22,2  | 113,1                       | 0,1 |       | 3,9        | 1,4      | 22,8  | 102,7 | 30,6  | 2,5  |
| 342/М/СД                | Компот из вишни с<br>сиропом стевии                   | 0,49  | 200    | 0,5  | 0,1  | 5,9   | 26,2                        | 0,0 | 6,0   |            | 0,1      | 14,8  | 12,0  | 10,4  | 0,2  |
| Итого за Обед           |                                                       | 4,70  | 765    | 24,6 | 33,0 | 56,4  | 621,4                       | 0,4 | 78,3  | 53,9       | 9,1      | 178,9 | 408,3 | 121,4 | 7,1  |
| Полдник                 |                                                       |       |        |      |      |       |                             |     |       |            |          |       |       |       |      |
|                         | Фрукты (Груши)                                        | 1,29  | 150    | 0,6  | 0,5  | 15,5  | 68,3                        | 0,0 | 7,5   |            | 0,6      | 28,5  | 24,0  | 18,0  | 3,5  |
| Итого за Полдник        |                                                       | 1,29  | 150    | 0,6  | 0,5  | 15,5  | 68,3                        | 0,0 | 7,5   | 0,0        | 0,6      | 28,5  | 24,0  | 18,0  | 3,5  |
| Всего за<br>Четверг-2   |                                                       | 12,56 | 1610   | 56,4 | 50,6 | 150,8 | 1283,9                      | 0,7 | 321,5 | 197,2      | 12,<br>7 | 818,6 | 995,8 | 254,7 | 13,8 |
| День/неделя: Пятница-2  |                                                       |       |        |      |      |       |                             |     |       |            |          |       |       |       |      |

| № рец.                  | Наименование блюд                                 | ХЕ   | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |            |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------|------|-------------------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------------------|---------------|-------|------------|-----|---------------------------|-------|-------|------|
|                         |                                                   |      |                         | Б                       | Ж    | У     |                                                  | В1            | С     | А<br>(мкг) | Е   | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                                   |      |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |     |                           |       |       |      |
| 71М                     | Огурцы св.порционные                              | 0,06 | 35                      | 0,2                     | 0,0  | 0,7   | 4,0                                              | 0,0           | 2,5   |            | 0,0 | 6,0                       | 10,5  | 4,9   | 0,2  |
| 239/М/331/<br>М/СД      | Тефтели рыбные                                    | 0,90 | 90                      | 10,4                    | 6,0  | 10,8  | 139,0                                            | 0,2           | 2,6   | 21,2       | 2,6 | 39,3                      | 116,2 | 21,0  | 0,7  |
| 158/М/СД                | Оладьи из кабачков с<br>соусом сметанным          | 2,98 | 160                     | 8,9                     | 5,9  | 35,7  | 231,3                                            | 0,4           | 14,7  | 7,0        | 2,5 | 31,5                      | 60,3  | 19,0  | 1,0  |
|                         | Хлеб ржано-<br>пшеничный                          | 1,11 | 40                      | 2,6                     | 0,5  | 13,4  | 68,3                                             | 0,1           |       |            | 0,4 | 13,2                      | 77,6  | 22,8  | 1,8  |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном с<br>сиропом стевии                 | 0,02 | 187                     | 0,1                     | 0,0  | 0,3   | 1,3                                              | 0,0           | 2,9   |            | 0,0 | 7,8                       | 9,8   | 5,2   | 0,9  |
| Итого за Завтрак        |                                                   | 5,07 | 512                     | 22,2                    | 12,4 | 60,9  | 443,9                                            | 0,6           | 22,7  | 28,2       | 5,6 | 97,7                      | 274,3 | 72,9  | 4,5  |
| Второй завтрак          |                                                   |      |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |     |                           |       |       |      |
|                         | Фрукты (мандарины)                                | 0,94 | 150                     | 1,2                     | 0,3  | 11,3  | 52,5                                             | 0,1           | 57,0  |            | 0,3 | 52,5                      | 25,5  | 16,5  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак |                                                   | 0,94 | 150                     | 1,2                     | 0,3  | 11,3  | 52,5                                             | 0,1           | 57,0  | 0,0        | 0,3 | 52,5                      | 25,5  | 16,5  | 0,2  |
| Обед                    |                                                   |      |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |     |                           |       |       |      |
| 27/М/СД                 | Салат из свежих<br>помидоров со сладким<br>перцем | 0,19 | 60                      | 0,7                     | 4,1  | 2,3   | 48,6                                             | 0,0           | 39,1  |            | 2,0 | 13,2                      | 11,3  | 9,4   | 0,5  |
| 96/М/СД                 | Рассольник<br>ленинградский                       | 1,15 | 200                     | 3,0                     | 4,4  | 13,8  | 107,1                                            | 0,1           | 13,4  | 4,9        | 1,5 | 16,7                      | 61,9  | 22,4  | 0,9  |
| 290/М/330/<br>М/СД      | Куры тушеные в соусе<br>(грудки куриные)          | 0,20 | 90                      | 14,6                    | 7,0  | 2,5   | 131,3                                            | 0,1           | 1,5   | 62,5       | 0,7 | 21,7                      | 129,1 | 15,7  | 1,3  |
| 171/М/СД                | Каша гречневая<br>рассыпчатая                     | 3,19 | 150                     | 8,5                     | 5,0  | 38,3  | 232,3                                            | 0,3           |       | 24,0       | 0,6 | 15,9                      | 201,7 | 134,1 | 4,5  |
|                         | Хлеб ржаной                                       | 1,85 | 65                      | 4,3                     | 0,8  | 22,2  | 113,1                                            | 0,1           |       | 3,9        | 1,4 | 22,8                      | 102,7 | 30,6  | 2,5  |
|                         | Фрукты (яблоки)                                   | 1,63 | 200                     | 0,8                     | 0,8  | 19,6  | 88,8                                             | 0,1           | 20,0  |            | 0,4 | 32,0                      | 22,0  | 18,0  | 4,4  |
| 357/М/СД                | Кисель из плодов<br>шиповника (стевия)            | 0,87 | 180                     | 0,2                     | 0,1  | 10,5  | 43,7                                             | 0,0           | 70,0  | 57,2       | 0,3 | 7,8                       | 1,2   | 1,2   | 0,2  |
| Итого за Обед           |                                                   | 9,10 | 945                     | 32,1                    | 22,2 | 109,2 | 764,9                                            | 0,7           | 144,1 | 152,5      | 6,9 | 130,0                     | 529,8 | 231,3 | 14,3 |

|                            |                                 |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
|----------------------------|---------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| Полдник                    |                                 |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
|                            | Йогурт питьевой                 | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              |               | 0,9   | 15,0    |      | 186,0                     | 142,5 | 22,5  | 0,2  |
| Итого за Полдник           |                                 | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              | 0,0           | 0,9   | 15,0    | 0,0  | 186,0                     | 142,5 | 22,5  | 0,2  |
| Всего за Пятница-2         |                                 | 15,84 | 1757           | 61,7                 | 37,1 | 190,1 | 1341,6                            | 1,4           | 224,7 | 195,7   | 12,8 | 466,2                     | 972,2 | 343,3 | 19,0 |
| День/неделя: Понедельник-3 |                                 |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| № рец.                     | Наименование блюд               | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|                            |                                 |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| Завтрак                    |                                 |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| 75М                        | Помидоры порционные             | 0,12  | 30             | 0,4                  | 0,1  | 1,4   | 7,7                               | 0,0           | 7,5   |         | 0,2  | 4,2                       | 7,8   | 6,0   | 0,3  |
| 281/К/СД                   | Говядина тушеная                | 0,11  | 90             | 9,8                  | 10,0 | 1,3   | 134,3                             | 0,0           | 2,3   |         | 1,6  | 11,7                      | 104,0 | 14,2  | 1,5  |
| 343/К/СД                   | Капуста тушеная                 | 0,97  | 150            | 3,2                  | 6,2  | 11,6  | 115,0                             | 0,1           | 70,8  |         | 2,9  | 81,8                      | 64,2  | 33,0  | 1,2  |
|                            | Горошек зеленый                 | 0,11  | 20             | 0,6                  | 0,0  | 1,3   | 8,0                               | 0,0           | 2,0   |         | 0,0  | 4,0                       | 12,4  | 4,2   | 0,1  |
| 377/М/СД                   | Чай с лимоном с сиропом стевии  | 0,02  | 187            | 0,1                  | 0,0  | 0,3   | 1,3                               | 0,0           | 2,9   |         | 0,0  | 7,8                       | 9,8   | 5,2   | 0,9  |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный            | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                              | 0,1           |       |         | 0,4  | 13,2                      | 77,6  | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак           |                                 | 2,44  | 517            | 16,6                 | 16,8 | 29,3  | 334,7                             | 0,2           | 85,5  | 0,0     | 5,1  | 122,6                     | 275,7 | 85,4  | 5,8  |
| Второй завтрак             |                                 |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
|                            | Фрукты (яблоки)                 | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0  |         | 0,3  | 24,0                      | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Второй завтрак    |                                 | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0  | 0,0     | 0,3  | 24,0                      | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| Обед                       |                                 |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| 18/М/СД                    | Салат зеленый с огурцами        | 0,15  | 60             | 1,0                  | 4,0  | 1,8   | 47,4                              | 0,0           | 9,9   |         | 3,0  | 40,8                      | 30,3  | 24,0  | 0,5  |
| 84/М/СД                    | Борщ с фасолью и картофелем     | 1,09  | 200            | 3,1                  | 3,3  | 13,1  | 94,5                              | 0,1           | 11,2  |         | 1,5  | 33,5                      | 77,9  | 27,3  | 1,4  |
| 338/К/СД                   | Шницель рубленый куриный        | 1,10  | 90             | 16,2                 | 4,9  | 13,2  | 162,0                             | 0,1           | 1,4   | 27,0    | 0,9  | 41,1                      | 139,2 | 21,7  | 1,3  |
| 125/М/СД                   | Картофель отварной              | 2,00  | 150            | 3,0                  | 4,2  | 24,0  | 145,9                             | 0,2           | 29,4  | 20,0    | 0,2  | 19,6                      | 87,5  | 34,0  | 1,4  |
| 349/М/СД                   | Компот из сухофруктов с сиропом | 0,85  | 200            | 0,8                  | 0,1  | 10,2  | 44,4                              | 0,0           | 0,8   |         | 1,1  | 32,0                      | 29,2  | 21,0  | 0,6  |

|                           | стевии                                 |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |      |                           |       |       |      |
|---------------------------|----------------------------------------|-------|-------------------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------------------|---------------|-------|------------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                           | Хлеб ржаной                            | 1,85  | 65                      | 4,3                     | 0,8  | 22,2  | 113,1                                            | 0,1           |       | 3,9        | 1,4  | 22,8                      | 102,7 | 30,6  | 2,5  |
| Итого за Обед             |                                        | 7,05  | 765                     | 28,4                    | 17,2 | 84,6  | 607,3                                            | 0,6           | 52,7  | 50,9       | 8,2  | 189,7                     | 466,8 | 158,5 | 7,7  |
| Полдник                   |                                        |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |      |                           |       |       |      |
|                           | Кефир 1%                               | 0,60  | 180                     | 5,4                     | 1,8  | 7,2   | 66,6                                             | 0,1           | 1,3   |            |      | 216,0                     | 162,0 | 25,2  | 0,2  |
| Итого за Полдник          |                                        | 0,60  | 180                     | 5,4                     | 1,8  | 7,2   | 66,6                                             | 0,1           | 1,3   | 0,0        | 0,0  | 216,0                     | 162,0 | 25,2  | 0,2  |
| Всего за<br>Понедельник-3 |                                        | 11,32 | 1612                    | 51,1                    | 36,4 | 135,8 | 1075,2                                           | 0,9           | 154,4 | 50,9       | 13,6 | 552,2                     | 921,0 | 282,6 | 17,0 |
| День/неделя: Вторник-3    |                                        |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |      |                           |       |       |      |
| № рец.                    | Наименование блюд                      | ХЕ    | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |            |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|                           |                                        |       |                         | Б                       | Ж    | У     |                                                  | В1            | С     | А<br>(мкг) | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| Завтрак                   |                                        |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |      |                           |       |       |      |
| 175/М/СД                  | Каша молочная<br>"Дружба"              | 2,58  | 180                     | 5,0                     | 5,0  | 30,9  | 188,9                                            | 0,1           | 0,5   | 28,4       | 0,1  | 107,0                     | 130,1 | 30,2  | 0,6  |
| 15М                       | Сыр порционный                         | 0,03  | 15                      | 3,1                     | 3,5  | 0,4   | 44,8                                             | 0,0           | 0,1   | 34,5       | 0,1  | 150,0                     | 96,0  | 6,8   | 0,2  |
|                           | Фрукты (яблоки)                        | 1,23  | 150                     | 0,6                     | 0,6  | 14,7  | 66,6                                             | 0,0           | 15,0  |            | 0,3  | 24,0                      | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| 378/М/СД                  | Чай с молоком с<br>сиропом стевии      | 0,18  | 180                     | 1,3                     | 1,1  | 2,2   | 24,2                                             | 0,0           | 0,4   | 4,5        |      | 59,0                      | 48,7  | 10,7  | 0,9  |
|                           | Хлеб ржано-<br>пшеничный               | 1,11  | 40                      | 2,6                     | 0,5  | 13,4  | 68,3                                             | 0,1           |       |            | 0,4  | 13,2                      | 77,6  | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак          |                                        | 5,13  | 565                     | 12,7                    | 10,7 | 61,6  | 392,8                                            | 0,2           | 16,0  | 67,4       | 0,9  | 353,2                     | 368,9 | 84,0  | 6,8  |
| Второй завтрак            |                                        |       |                         |                         |      |       | 0,0                                              |               |       |            |      |                           |       |       |      |
|                           | Простокваша 1%                         | 0,62  | 180                     | 5,4                     | 1,8  | 7,4   | 67,3                                             | 0,1           | 1,4   |            |      | 212,4                     | 172,8 | 28,8  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак   |                                        | 0,62  | 180                     | 5,4                     | 1,8  | 7,4   | 67,3                                             | 0,1           | 1,4   | 0,0        | 0,0  | 212,4                     | 172,8 | 28,8  | 0,2  |
| Обед                      |                                        |       |                         |                         |      |       |                                                  |               |       |            |      |                           |       |       |      |
| 24/М/СД                   | Салат из свежих<br>помидоров и огурцов | 0,17  | 60                      | 0,6                     | 4,1  | 2,1   | 47,4                                             | 0,0           | 9,4   |            | 2,0  | 9,8                       | 18,0  | 9,7   | 0,4  |
| 119/М/СД                  | Суп с бобовыми                         | 1,25  | 200                     | 8,0                     | 4,6  | 15,0  | 133,5                                            | 0,2           | 1,7   | 4,9        | 1,6  | 42,0                      | 115,3 | 36,2  | 2,2  |
| 326/К/СД                  | Наггетсы куриные (из<br>грудки)        | 1,03  | 90                      | 21,5                    | 6,0  | 12,3  | 189,2                                            | 0,1           | 1,7   | 87,7       | 0,7  | 25,1                      | 175,0 | 25,4  | 1,9  |

| 171/М/СД                | Каша гречневая рассыпчатая                         | 3,19  | 150            | 8,5                  | 5,0  | 38,3  | 232,3                             | 0,3           |       | 24,0    | 0,6 | 15,9                      | 201,7  | 134,1 | 4,5  |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
| 350/М/СД                | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | 0,70  | 180            | 0,2                  | 0,0  | 8,4   | 34,6                              | 0,0           | 36,0  |         | 0,1 | 9,7                       | 5,9    | 5,6   | 0,2  |
|                         | Хлеб ржаной                                        | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4 | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| Итого за Обед           |                                                    | 8,19  | 745            | 43,0                 | 20,5 | 98,3  | 750,1                             | 0,8           | 48,8  | 120,5   | 6,5 | 125,2                     | 618,6  | 241,5 | 11,8 |
| Полдник                 |                                                    |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |        |       |      |
|                         | Фрукты (Киви)                                      | 0,68  | 100            | 0,8                  | 0,4  | 8,1   | 39,2                              | 0,0           | 180,0 |         |     | 40,0                      |        | 25,0  | 0,8  |
| Итого за Полдник        |                                                    | 0,68  | 100            | 0,8                  | 0,4  | 8,1   | 39,2                              | 0,0           | 180,0 | 0,0     | 0,0 | 40,0                      | 0,0    | 25,0  | 0,8  |
| Всего за Вторник-3      |                                                    | 14,62 | 1590           | 61,9                 | 33,4 | 175,4 | 1249,4                            | 1,1           | 246,3 | 187,9   | 7,4 | 730,8                     | 1160,3 | 379,2 | 19,6 |
| День/неделя: Среда-3    |                                                    |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |        |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                                  | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                         |                                                    |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                                    |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |        |       |      |
| 71М                     | Огурец свежий                                      | 0,09  | 30             | 0,1                  | 0,0  | 1,1   | 5,1                               | 0,0           | 2,1   |         | 0,0 | 5,1                       | 9,0    | 4,2   | 0,2  |
| 280/К/СД                | Говядина тушеная с черносливом                     | 0,64  | 90             | 10,0                 | 11,3 | 7,6   | 171,8                             | 0,0           | 2,6   |         | 1,8 | 20,5                      | 113,1  | 25,4  | 1,9  |
| 343/К/СД                | Капуста тушеная                                    | 1,05  | 165            | 3,5                  | 7,2  | 12,6  | 129,1                             | 0,1           | 77,8  |         | 3,4 | 89,9                      | 70,5   | 36,3  | 1,3  |
| ТТК/СД                  | Чай из шиповника с сиропом стевии                  | 0,21  | 180            | 0,2                  | 0,1  | 2,5   | 11,2                              | 0,0           | 50,0  | 40,9    | 0,2 | 3,0                       | 0,9    | 0,9   | 0,2  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                              | 0,1           |       |         | 0,4 | 13,2                      | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак        |                                                    | 3,09  | 505            | 16,4                 | 19,0 | 37,1  | 385,5                             | 0,2           | 132,4 | 40,9    | 5,8 | 131,7                     | 271,1  | 89,5  | 5,3  |
| Второй завтрак          |                                                    |       |                |                      |      |       | 0,0                               |               |       |         |     |                           |        |       |      |
|                         | Фрукты (Груши)                                     | 1,29  | 150            | 0,6                  | 0,5  | 15,5  | 68,3                              | 0,0           | 7,5   |         | 0,6 | 28,5                      | 24,0   | 18,0  | 3,5  |
| Итого за Второй завтрак |                                                    | 1,29  | 150            | 0,6                  | 0,5  | 15,5  | 68,3                              | 0,0           | 7,5   | 0,0     | 0,6 | 28,5                      | 24,0   | 18,0  | 3,5  |
| Обед                    |                                                    |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |        |       |      |
| 75/К/СД                 | Салат из редиса и огурцов                          | 0,12  | 60             | 0,5                  | 4,0  | 1,5   | 44,1                              | 0,0           | 9,2   |         | 2,7 | 20,4                      | 20,1   | 8,1   | 0,4  |

| 99/М/СД                 | Суп из овощей                         | 0,74  | 200            | 1,5                  | 4,2  | 8,9   | 79,3                              | 0,1           | 17,0  |         | 1,9  | 21,2                      | 41,8  | 17,4  | 0,6  |
|-------------------------|---------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| 249/К/СД                | Рыба запеченая с картофелем по-русски | 2,13  | 200            | 16,9                 | 6,0  | 25,6  | 223,8                             | 0,3           | 19,0  | 11,8    | 2,8  | 86,6                      | 265,9 | 37,6  | 1,5  |
| 342/М/СД                | Компот из яблок с сиропом стевии      | 0,30  | 180            | 0,1                  | 0,1  | 3,6   | 16,2                              | 0,0           | 3,6   |         | 0,1  | 5,8                       | 4,0   | 3,2   | 0,8  |
|                         | Хлеб ржаной                           | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7 | 30,6  | 2,5  |
| Итого за Обед           |                                       | 5,15  | 705            | 23,3                 | 15,1 | 61,8  | 476,4                             | 0,5           | 48,8  | 15,7    | 8,8  | 156,7                     | 434,5 | 96,8  | 5,9  |
| Полдник                 |                                       |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
|                         | Ацидофилин 1%                         | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,4   |         |      | 216,0                     | 176,4 | 27,0  | 0,2  |
| Итого за Полдник        |                                       | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,4   | 0,0     | 0,0  | 216,0                     | 176,4 | 27,0  | 0,2  |
| Всего за Среда-3        |                                       | 10,13 | 1540           | 45,8                 | 36,4 | 121,5 | 996,8                             | 0,8           | 190,1 | 56,6    | 15,2 | 532,9                     | 905,9 | 231,4 | 14,8 |
| День/неделя: Четверг-3  |                                       |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                     | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|                         |                                       |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                       |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| 218/М/СД                | Вареники ленивые отварные             | 0,87  | 150            | 23,1                 | 12,0 | 10,4  | 242,0                             | 0,1           | 0,6   | 106,6   | 0,1  | 205,2                     | 286,4 | 29,2  | 0,8  |
|                         | Сметана                               | 0,09  | 30             | 0,8                  | 4,5  | 1,1   | 47,9                              | 0,0           | 0,1   | 30,0    | 0,1  | 26,4                      | 18,3  | 2,7   | 0,1  |
| 15М                     | Сыр порционный                        | 0,03  | 15             | 3,1                  | 3,5  | 0,4   | 44,8                              | 0,0           | 0,1   | 34,5    | 0,1  | 150,0                     | 96,0  | 6,8   | 0,2  |
|                         | Фрукты (мандарины)                    | 1,25  | 200            | 1,6                  | 0,4  | 15,0  | 70,0                              | 0,1           | 76,0  |         | 0,4  | 70,0                      | 34,0  | 22,0  | 0,2  |
| 378/М/СД                | Чай с молоком с сиропом стевии        | 0,18  | 180            | 1,3                  | 1,1  | 2,2   | 24,2                              | 0,0           | 0,4   | 4,5     |      | 59,0                      | 48,7  | 10,7  | 0,9  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                  | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                              | 0,1           |       |         | 0,4  | 13,2                      | 77,6  | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак        |                                       | 3,54  | 615            | 32,5                 | 22,0 | 42,5  | 497,2                             | 0,3           | 77,2  | 175,6   | 1,1  | 523,8                     | 561,0 | 94,1  | 3,9  |
| Второй завтрак          |                                       |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
|                         | Йогурт питьевой                       | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              |               | 0,9   | 15,0    |      | 186,0                     | 142,5 | 22,5  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак |                                       | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              | 0,0           | 0,9   | 15,0    | 0,0  | 186,0                     | 142,5 | 22,5  | 0,2  |
| Обед                    |                                       |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| 67/М/СД                 | Винегрет овощной                      | 0,33  | 60             | 0,8                  | 4,1  | 4,0   | 55,9                              | 0,0           | 7,5   |         | 1,8  | 19,9                      | 22,2  | 11,9  | 0,5  |

|                         |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |        |       |      |
|-------------------------|-------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
| 87/М/СД                 | Щи из свежей капусты                | 0,49  | 200            | 1,6                  | 3,1  | 5,8   | 57,6                              | 0,0           | 28,0  |         | 1,5 | 37,1                      | 31,8   | 15,1  | 0,6  |
| 294/М/СД                | Котлеты рубленные из птицы с маслом | 1,16  | 90             | 14,1                 | 15,0 | 13,9  | 247,0                             | 0,1           | 1,3   | 72,1    | 2,4 | 17,0                      | 128,1  | 21,5  | 1,6  |
| 138/М/126/М/СД          | Овощи припущенные в молочном соусе  | 0,93  | 150            | 2,6                  | 8,7  | 11,2  | 133,8                             | 0,1           | 14,6  | 46,1    | 0,4 | 62,2                      | 71,8   | 31,0  | 0,9  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4 | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| 342/М/СД                | Компот из вишни с сиропом стевии    | 0,49  | 200            | 0,5                  | 0,1  | 5,9   | 26,2                              | 0,0           | 6,0   |         | 0,1 | 14,8                      | 12,0   | 10,4  | 0,2  |
| Итого за Обед           |                                     | 5,25  | 765            | 23,8                 | 31,8 | 63,0  | 633,6                             | 0,4           | 57,3  | 122,1   | 7,7 | 173,7                     | 368,6  | 120,4 | 6,3  |
| Полдник                 |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |        |       |      |
|                         | Фрукты (яблоки)                     | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0  |         | 0,3 | 24,0                      | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Полдник        |                                     | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0  | 0,0     | 0,3 | 24,0                      | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Всего за Четверг-3      |                                     | 10,75 | 1680           | 63,0                 | 56,6 | 129,0 | 1277,6                            | 0,8           | 150,4 | 312,7   | 9,1 | 907,5                     | 1088,6 | 250,5 | 13,7 |
| День/неделя: Пятница-3  |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |        |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                   | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                         |                                     |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е   | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |        |       |      |
| 71М                     | Огурцы св.порционные                | 0,06  | 35             | 0,2                  | 0,0  | 0,7   | 4,0                               | 0,0           | 2,5   |         | 0,0 | 6,0                       | 10,5   | 4,9   | 0,2  |
| 216/К/СД                | Пюре из бобовых с картофелем        | 2,27  | 150            | 11,1                 | 6,0  | 27,3  | 207,6                             | 0,4           | 7,3   | 34,3    | 0,4 | 88,8                      | 183,7  | 56,9  | 3,3  |
| 255/М/332/М/СД          | Печень по-строгановски              | 0,57  | 90             | 12,8                 | 8,9  | 6,8   | 158,5                             | 0,2           | 23,1  | 5509,2  | 2,5 | 23,8                      | 226,6  | 15,1  | 4,8  |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном с сиропом стевии      | 0,02  | 187            | 0,1                  | 0,0  | 0,3   | 1,3                               | 0,0           | 2,9   |         | 0,0 | 7,8                       | 9,8    | 5,2   | 0,9  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                              | 0,1           |       |         | 0,4 | 13,2                      | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак        |                                     | 4,03  | 502            | 26,8                 | 15,4 | 48,4  | 439,7                             | 0,7           | 35,7  | 5543,5  | 3,3 | 139,5                     | 508,1  | 104,9 | 10,9 |
| Второй завтрак          |                                     |       |                |                      |      |       | 0,0                               |               |       |         |     |                           |        |       |      |
|                         | Фрукты (Груши)                      | 1,29  | 150            | 0,6                  | 0,5  | 15,5  | 68,3                              | 0,0           | 7,5   |         | 0,6 | 28,5                      | 24,0   | 18,0  | 3,5  |
| Итого за Второй завтрак |                                     | 1,29  | 150            | 0,6                  | 0,5  | 15,5  | 68,3                              | 0,0           | 7,5   | 0,0     | 0,6 | 28,5                      | 24,0   | 18,0  | 3,5  |

|                            |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
|----------------------------|-------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| Обед                       |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| 74/К/СД                    | Салат из помидоров и свежих яблок   | 0,35  | 60             | 0,3                  | 4,0  | 4,2   | 54,2                              | 0,0           | 8,1   |         | 2,8  | 8,9                       | 8,9   | 6,9   | 1,0  |
| 95/М/СД                    | Рассольник домашний                 | 1,00  | 200            | 3,1                  | 4,4  | 11,9  | 100,0                             | 0,1           | 21,1  | 4,9     | 1,5  | 22,1                      | 62,9  | 23,5  | 0,9  |
| 230/К/СД                   | Омлет с ветчиной и картофелем       | 1,07  | 200            | 32,2                 | 8,1  | 12,9  | 252,7                             | 0,1           | 10,2  | 3,8     | 0,9  | 83,1                      | 129,7 | 39,0  | 1,5  |
| 357/М/СД                   | Кисель из плодов шиповника (стевия) | 0,87  | 180            | 0,2                  | 0,1  | 10,5  | 43,7                              | 0,0           | 70,0  | 57,2    | 0,3  | 7,8                       | 1,2   | 1,2   | 0,2  |
|                            | Хлеб ржаной                         | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7 | 30,6  | 2,5  |
| Итого за Обед              |                                     | 5,14  | 705            | 40,2                 | 17,3 | 61,7  | 563,7                             | 0,4           | 109,5 | 69,8    | 6,9  | 144,6                     | 305,5 | 101,1 | 6,2  |
| Полдник                    |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
|                            | Кефир 1%                            | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,3   |         |      | 216,0                     | 162,0 | 25,2  | 0,2  |
| Итого за Полдник           |                                     | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,3   | 0,0     | 0,0  | 216,0                     | 162,0 | 25,2  | 0,2  |
| Всего за Пятница-3         |                                     | 11,06 | 1537           | 73,0                 | 35,0 | 132,7 | 1138,2                            | 1,2           | 154,0 | 5613,2  | 10,9 | 528,6                     | 999,6 | 249,2 | 20,7 |
| День/неделя: Понедельник-4 |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| № рец.                     | Наименование блюд                   | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|                            |                                     |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р     | Мg    | Fe   |
| Завтрак                    |                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |       |       |      |
| 71М                        | Помидоры порционные                 | 0,06  | 20             | 0,2                  | 0,0  | 0,8   | 4,3                               | 0,0           | 5,0   |         | 0,1  | 2,8                       | 5,2   | 4,0   | 0,2  |
| 274/М/331/М/СД             | Зразы рубленые                      | 1,29  | 120            | 13,0                 | 17,3 | 15,5  | 269,6                             | 0,1           | 10,7  | 28,8    | 3,8  | 41,5                      | 154,7 | 26,0  | 2,4  |
| 143/М/СД                   | Рагу из овощей                      | 1,39  | 150            | 3,0                  | 11,2 | 16,7  | 179,5                             | 0,1           | 34,7  | 28,0    | 3,0  | 50,0                      | 80,2  | 34,4  | 1,2  |
| 377/М/СД                   | Чай с лимоном с сиропом стевии      | 0,02  | 187            | 0,1                  | 0,0  | 0,3   | 1,3                               | 0,0           | 2,9   |         | 0,0  | 7,8                       | 9,8   | 5,2   | 0,9  |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                              | 0,1           |       |         | 0,4  | 13,2                      | 77,6  | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак           |                                     | 3,88  | 517            | 19,0                 | 29,0 | 46,6  | 523,1                             | 0,3           | 53,3  | 56,8    | 7,3  | 115,2                     | 327,5 | 92,4  | 6,5  |
| Второй завтрак             |                                     |       |                |                      |      |       | 0,0                               |               |       |         |      |                           |       |       |      |
|                            | Фрукты (мандарины)                  | 0,63  | 100            | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 35,0                              | 0,1           | 38,0  |         | 0,2  | 35,0                      | 17,0  | 11,0  | 0,1  |
| Итого за Второй завтрак    |                                     | 0,63  | 100            | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 35,0                              | 0,1           | 38,0  | 0,0     | 0,2  | 35,0                      | 17,0  | 11,0  | 0,1  |

|                        |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|------------------------|----------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| Обед                   |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 29/М/СД                | Салат из сырых овощей                  | 0,18  | 60             | 0,6                  | 4,1  | 2,2   | 47,9                              | 0,0           | 10,7  |         | 1,9  | 13,7                      | 19,2   | 11,5  | 0,4  |
| 82/М/СД                | Борщ из свежей капусты с картофелем    | 0,85  | 200            | 1,6                  | 3,1  | 10,2  | 75,3                              | 0,0           | 18,0  |         | 1,5  | 31,1                      | 42,2   | 20,8  | 1,0  |
|                        | Сметана                                | 0,03  | 10             | 0,3                  | 1,5  | 0,4   | 16,0                              | 0,0           | 0,0   | 10,0    | 0,0  | 8,8                       | 6,1    | 0,9   | 0,0  |
| 240/М/СД               | Фрикадельки рыбные с соусом            | 0,61  | 90             | 8,1                  | 2,6  | 7,4   | 85,3                              | 0,1           | 2,6   | 27,5    | 0,6  | 42,1                      | 117,7  | 19,6  | 0,7  |
| 171/М/СД               | Каша гречневая рассыпчатая             | 3,19  | 150            | 8,5                  | 5,0  | 38,3  | 232,3                             | 0,3           |       | 24,0    | 0,6  | 15,9                      | 201,7  | 134,1 | 4,5  |
| 349/М/СД               | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 0,85  | 200            | 0,8                  | 0,1  | 10,2  | 44,4                              | 0,0           | 0,8   |         | 1,1  | 32,0                      | 29,2   | 21,0  | 0,6  |
|                        | Хлеб ржаной                            | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| Итого за Обед          |                                        | 7,57  | 775            | 24,2                 | 17,1 | 90,8  | 614,3                             | 0,6           | 32,1  | 65,4    | 7,2  | 166,4                     | 518,8  | 238,4 | 9,8  |
| Полдник                |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                        | Простокваша 1%                         | 0,62  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,4   | 67,3                              | 0,1           | 1,4   |         |      | 212,4                     | 172,8  | 28,8  | 0,2  |
| Итого за Полдник       |                                        | 0,62  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,4   | 67,3                              | 0,1           | 1,4   | 0,0     | 0,0  | 212,4                     | 172,8  | 28,8  | 0,2  |
| Всего за Понедельник-4 |                                        | 12,69 | 1572           | 49,4                 | 48,1 | 152,3 | 1239,7                            | 1,0           | 124,8 | 122,1   | 14,6 | 529,0                     | 1036,0 | 370,6 | 16,5 |
| День/неделя: Вторник-4 |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| № рец.                 | Наименование блюд                      | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                        |                                        |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| Завтрак                |                                        |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 173/М/СД               | Каша вязкая молочная из овсяной крупы  | 1,99  | 190            | 5,7                  | 7,0  | 23,9  | 181,4                             | 0,0           | 0,4   | 34,8    | 0,4  | 91,7                      | 84,9   | 18,4  | 0,4  |
| 15М                    | Сыр порционный                         | 0,03  | 15             | 3,1                  | 3,5  | 0,4   | 44,8                              | 0,0           | 0,1   | 34,5    | 0,1  | 150,0                     | 96,0   | 6,8   | 0,2  |
|                        | Фрукты (яблоки)                        | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0  |         | 0,3  | 24,0                      | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                   | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                              | 0,1           |       |         | 0,4  | 13,2                      | 77,6   | 22,8  | 1,8  |

|                         |                                                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |       |       |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|-----|---------------------------|-------|-------|------|
| ТТК/СД                  | Чай из шиповника с сиропом стевии                                   | 0,21  | 180            | 0,2                  | 0,1  | 2,5   | 11,2                              | 0,0           | 50,0  | 40,9    | 0,2 | 3,0                       | 0,9   | 0,9   | 0,2  |
| Итого за Завтрак        |                                                                     | 4,57  | 575            | 12,2                 | 11,6 | 54,8  | 372,3                             | 0,2           | 65,5  | 110,2   | 1,4 | 281,9                     | 275,8 | 62,3  | 5,8  |
| Второй завтрак          |                                                                     |       |                |                      |      |       | 0,0                               |               |       |         |     |                           |       |       |      |
|                         | Йогурт питьевой                                                     | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              |               | 0,9   | 15,0    |     | 186,0                     | 142,5 | 22,5  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак |                                                                     | 0,74  | 150            | 6,2                  | 2,3  | 8,9   | 80,3                              | 0,0           | 0,9   | 15,0    | 0,0 | 186,0                     | 142,5 | 22,5  | 0,2  |
| Обед                    |                                                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |       |       |      |
| 109/К/СД                | Салат фруктовый                                                     | 0,42  | 60             | 0,8                  | 0,3  | 5,1   | 26,4                              | 0,0           | 30,7  | 1,2     | 0,1 | 28,0                      | 17,4  | 8,9   | 0,7  |
| 119/М/СД                | Суп с бобовыми                                                      | 1,25  | 200            | 8,0                  | 4,6  | 15,0  | 133,5                             | 0,2           | 1,7   | 4,9     | 1,6 | 42,0                      | 115,3 | 36,2  | 2,2  |
| 311/К/СД                | Гуляш из мяса птицы                                                 | 0,20  | 90             | 12,7                 | 3,6  | 2,5   | 92,9                              | 0,1           | 2,2   | 26,4    | 0,2 | 11,2                      | 95,5  | 12,9  | 0,8  |
| 139/М/СД                | Капуста тушеная                                                     | 1,15  | 150            | 3,8                  | 5,0  | 13,8  | 115,8                             | 0,1           | 81,8  |         | 3,0 | 86,9                      | 66,1  | 34,2  | 1,3  |
| 350/М/СД                | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии                  | 0,70  | 180            | 0,2                  | 0,0  | 8,4   | 34,6                              | 0,0           | 36,0  |         | 0,1 | 9,7                       | 5,9   | 5,6   | 0,2  |
|                         | Хлеб ржаной                                                         | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4 | 22,8                      | 102,7 | 30,6  | 2,5  |
| Итого за Обед           |                                                                     | 5,58  | 745            | 29,9                 | 14,3 | 67,0  | 516,3                             | 0,6           | 152,4 | 36,4    | 6,5 | 200,5                     | 403,0 | 128,3 | 7,8  |
| Полдник                 |                                                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |       |       |      |
|                         | Фрукты (мандарины)                                                  | 0,63  | 100            | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 35,0                              | 0,1           | 38,0  |         | 0,2 | 35,0                      | 17,0  | 11,0  | 0,1  |
| Итого за Полдник        |                                                                     | 0,63  | 100            | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 35,0                              | 0,1           | 38,0  | 0,0     | 0,2 | 35,0                      | 17,0  | 11,0  | 0,1  |
| Всего за Вторник-4      |                                                                     | 11,51 | 1570           | 49,0                 | 28,4 | 138,1 | 1003,9                            | 0,8           | 256,8 | 161,6   | 8,0 | 703,5                     | 838,3 | 224,1 | 13,8 |
| День/неделя: Среда-4    |                                                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |       |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                                                   | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|                         |                                                                     |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е   | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                                                     |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |     |                           |       |       |      |
| 71М                     | Огурцы св.порционные                                                | 0,06  | 35             | 0,2                  | 0,0  | 0,7   | 4,0                               | 0,0           | 2,5   |         | 0,0 | 6,0                       | 10,5  | 4,9   | 0,2  |
| 296/М/330/М/СД          | Котлеты рубленные из птицы (из грудки) запеченные с соусом молочным | 0,71  | 90             | 9,0                  | 10,0 | 8,6   | 160,3                             | 0,1           | 0,8   | 78,0    | 0,4 | 64,6                      | 106,3 | 14,2  | 0,8  |
| 171/М/СД                | Каша перловая                                                       | 3,13  | 180            | 5,3                  | 6,0  | 37,6  | 225,6                             | 0,1           |       | 44,0    | 0,7 | 25,2                      | 184,4 | 22,5  | 1,0  |

|                         |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|-------------------------|----------------------------------------------|-------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         | рассыпчатая (с маслом без сахара)            |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| ТТК/СД                  | Чай из шиповника с сиропом стевии            | 0,21  | 180            | 0,2                  | 0,1  | 2,5   | 11,2                              | 0,0           | 50,0  | 40,9    | 0,2  | 3,0                       | 0,9    | 0,9   | 0,2  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                         | 1,11  | 40             | 2,6                  | 0,5  | 13,4  | 68,3                              | 0,1           |       |         | 0,4  | 13,2                      | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак        |                                              | 5,22  | 525            | 17,4                 | 16,6 | 62,7  | 469,4                             | 0,3           | 53,3  | 162,9   | 1,8  | 112,0                     | 379,7  | 65,2  | 4,0  |
| Второй завтрак          |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                         | Фрукты (яблоки)                              | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0  |         | 0,3  | 24,0                      | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Второй завтрак |                                              | 1,23  | 150            | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                              | 0,0           | 15,0  | 0,0     | 0,3  | 24,0                      | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Обед                    |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 18/М/СД                 | Салат зеленый с огурцами                     | 0,15  | 60             | 1,0                  | 6,1  | 1,8   | 66,5                              | 0,0           | 9,9   |         | 3,0  | 40,8                      | 30,3   | 24,0  | 0,5  |
| 98/М/СЖ                 | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 0,69  | 200            | 2,8                  | 4,4  | 8,3   | 83,7                              | 0,1           | 16,1  | 4,9     | 1,4  | 23,9                      | 49,4   | 17,5  | 0,7  |
| 259/М/СД                | Жаркое по-домашнему (говядина)               | 1,73  | 200            | 19,5                 | 15,0 | 20,8  | 296,3                             | 0,2           | 27,1  |         | 2,8  | 28,5                      | 247,4  | 51,3  | 3,7  |
| 342/М/СД                | Компот из яблок с сиропом стевии             | 0,30  | 180            | 0,1                  | 0,1  | 3,6   | 16,2                              | 0,0           | 3,6   |         | 0,1  | 5,8                       | 4,0    | 3,2   | 0,8  |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 1,85  | 65             | 4,3                  | 0,8  | 22,2  | 113,1                             | 0,1           |       | 3,9     | 1,4  | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| Итого за Обед           |                                              | 4,73  | 705            | 27,8                 | 26,4 | 56,7  | 575,8                             | 0,4           | 56,7  | 8,8     | 8,7  | 121,7                     | 433,7  | 126,5 | 8,3  |
| Полдник                 |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                         | Ацидофилин 1%                                | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,4   |         |      | 216,0                     | 176,4  | 27,0  | 0,2  |
| Итого за Полдник        |                                              | 0,60  | 180            | 5,4                  | 1,8  | 7,2   | 66,6                              | 0,1           | 1,4   | 0,0     | 0,0  | 216,0                     | 176,4  | 27,0  | 0,2  |
| Всего за Среда-4        |                                              | 11,77 | 1560           | 51,1                 | 45,4 | 141,3 | 1178,4                            | 0,8           | 126,4 | 171,7   | 10,8 | 473,7                     | 1006,4 | 232,3 | 15,8 |
| День/неделя: Четверг-4  |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                            | ХЕ    | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерг етичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                         |                                              |       |                | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак                 |                                              |       |                |                      |      |       |                                   |               |       |         |      |                           |        |       |      |

|                         |                                                       |       |                         |                         |      |       |                                        |               |       |            |          |                           |        |       |      |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------------------------|------|-------|----------------------------------------|---------------|-------|------------|----------|---------------------------|--------|-------|------|
| 224/М/334/<br>М/СД      | Запеканка творожная с<br>морковью и соусом<br>(вишня) | 3,68  | 150                     | 16,1                    | 13,6 | 44,2  | 363,2                                  | 0,1           | 3,9   | 58,6       | 2,6      | 166,9                     | 220,8  | 37,1  | 1,1  |
| 15М                     | Сыр порционный                                        | 0,03  | 15                      | 3,1                     | 3,5  | 0,4   | 44,8                                   | 0,0           | 0,1   | 34,5       | 0,1      | 150,0                     | 96,0   | 6,8   | 0,2  |
|                         | Фрукты (мандарины)                                    | 0,63  | 100                     | 0,8                     | 0,2  | 7,5   | 35,0                                   | 0,1           | 38,0  |            | 0,2      | 35,0                      | 17,0   | 11,0  | 0,1  |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном с<br>сиропом стевии                     | 0,02  | 187                     | 0,1                     | 0,0  | 0,3   | 1,3                                    | 0,0           | 2,9   |            | 0,0      | 7,8                       | 9,8    | 5,2   | 0,9  |
|                         | Хлеб ржано-<br>пшеничный                              | 1,11  | 40                      | 2,6                     | 0,5  | 13,4  | 68,3                                   | 0,1           |       |            | 0,4      | 13,2                      | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак        |                                                       | 5,47  | 492                     | 22,7                    | 17,7 | 65,7  | 512,7                                  | 0,2           | 44,9  | 93,1       | 3,3      | 372,8                     | 421,2  | 82,9  | 4,0  |
| Второй завтрак          |                                                       |       |                         |                         |      |       |                                        |               |       |            |          |                           |        |       |      |
|                         | Кефир 1%                                              | 0,60  | 180                     | 5,4                     | 1,8  | 7,2   | 66,6                                   | 0,1           | 1,3   |            |          | 216,0                     | 162,0  | 25,2  | 0,2  |
| Итого за Второй завтрак |                                                       | 0,60  | 180                     | 5,4                     | 1,8  | 7,2   | 66,6                                   | 0,1           | 1,3   | 0,0        | 0,0      | 216,0                     | 162,0  | 25,2  | 0,2  |
| Обед                    |                                                       |       |                         |                         |      |       |                                        |               |       |            |          |                           |        |       |      |
| 21/К/СД                 | Винегрет с сельдью                                    | 0,34  | 60                      | 3,3                     | 5,7  | 4,1   | 80,8                                   | 0,0           | 5,1   | 4,5        | 1,6      | 21,4                      | 55,9   | 20,0  | 0,6  |
| 87/М/СД                 | Щи из свежей капусты                                  | 0,49  | 200                     | 1,6                     | 3,1  | 5,8   | 57,6                                   | 0,0           | 28,0  |            | 1,5      | 37,1                      | 31,8   | 15,1  | 0,6  |
|                         | Сметана                                               | 0,03  | 10                      | 0,3                     | 1,5  | 0,4   | 16,0                                   | 0,0           | 0,0   | 10,0       | 0,0      | 8,8                       | 6,1    | 0,9   | 0,0  |
| 268/К/СД                | Оладьи из печени                                      | 0,96  | 90                      | 17,2                    | 11,0 | 11,6  | 214,2                                  | 0,3           | 29,7  | 7392,0     | 4,5      | 15,7                      | 296,6  | 21,0  | 6,5  |
| 171/М/СД                | Каша гречневая<br>рассыпчатая                         | 3,19  | 150                     | 8,5                     | 6,6  | 38,3  | 246,3                                  | 0,3           |       | 24,0       | 0,6      | 15,9                      | 201,7  | 134,1 | 4,5  |
| 342/М/СД                | Компот из вишни с<br>сиропом стевии                   | 0,49  | 200                     | 0,5                     | 0,1  | 5,9   | 26,2                                   | 0,0           | 6,0   |            | 0,1      | 14,8                      | 12,0   | 10,4  | 0,2  |
|                         | Хлеб ржаной                                           | 1,85  | 65                      | 4,3                     | 0,8  | 22,2  | 113,1                                  | 0,1           |       | 3,9        | 1,4      | 22,8                      | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
| Итого за Обед           |                                                       | 7,36  | 775                     | 35,7                    | 28,7 | 88,3  | 754,2                                  | 0,8           | 68,8  | 7434,4     | 9,8      | 136,5                     | 706,8  | 232,1 | 15,0 |
| Полдник                 |                                                       |       |                         |                         |      |       |                                        |               |       |            |          |                           |        |       |      |
|                         | Фрукты (Груши)                                        | 1,29  | 150                     | 0,6                     | 0,5  | 15,5  | 68,3                                   | 0,0           | 7,5   |            | 0,6      | 28,5                      | 24,0   | 18,0  | 3,5  |
| Итого за Полдник        |                                                       | 1,29  | 150                     | 0,6                     | 0,5  | 15,5  | 68,3                                   | 0,0           | 7,5   | 0,0        | 0,6      | 28,5                      | 24,0   | 18,0  | 3,5  |
| Всего за<br>Четверг-4   |                                                       | 14,72 | 1597                    | 64,3                    | 48,6 | 176,7 | 1401,7                                 | 1,1           | 122,5 | 7527,5     | 13,<br>7 | 753,8                     | 1313,9 | 358,2 | 22,6 |
| День/неделя: Пятница-4  |                                                       |       |                         |                         |      |       |                                        |               |       |            |          |                           |        |       |      |
| № рец.                  | Наименование блюд                                     | ХЕ    | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть | Витамины (мг) |       |            |          | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                         |                                                       |       |                         | Б                       | Ж    | У     |                                        | В1            | С     | А<br>(мкг) | Е        | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |

|                         |                                     |       |      |       |      |       |        |     |       |       |      |       |        |       |      |
|-------------------------|-------------------------------------|-------|------|-------|------|-------|--------|-----|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
|                         |                                     |       |      |       |      |       | (ккал) |     |       |       |      |       |        |       |      |
| Завтрак                 |                                     |       |      |       |      |       |        |     |       |       |      |       |        |       |      |
| 71М                     | Огурец свежий                       | 0,03  | 20   | 0,14  | 0,0  | 0,4   | 2,3    | 0,0 | 1,0   |       | 0,0  | 3,4   | 6,0    | 2,8   | 0,1  |
| 234/М/СД                | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 1,38  | 120  | 12,74 | 6,0  | 16,6  | 171,3  | 0,1 | 0,5   | 16,2  | 3,3  | 68,8  | 194,9  | 46,4  | 1,2  |
| 343/К/СД                | Капуста тушеная                     | 0,97  | 150  | 3,21  | 4,0  | 11,6  | 95,4   | 0,1 | 70,8  |       | 2,9  | 81,8  | 64,2   | 33,0  | 1,2  |
| 378/М/СД                | Чай с молоком с сиропом стевии      | 0,18  | 180  | 1,31  | 1,1  | 2,2   | 24,2   | 0,0 | 0,4   | 4,5   |      | 59,0  | 48,7   | 10,7  | 0,9  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                | 1,11  | 40   | 2,64  | 0,5  | 13,4  | 68,3   | 0,1 |       |       | 0,4  | 13,2  | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
| Итого за Завтрак        |                                     | 3,68  | 510  | 20,04 | 11,6 | 44,2  | 361,5  | 0,3 | 72,6  | 20,7  | 6,6  | 226,1 | 391,3  | 115,7 | 5,1  |
| Второй завтрак          |                                     |       |      |       |      |       |        |     |       |       |      |       |        |       |      |
|                         | Фрукты (мандарины)                  | 0,63  | 100  | 0,80  | 0,2  | 7,5   | 35,0   | 0,1 | 38,0  |       | 0,2  | 35,0  | 17,0   | 11,0  | 0,1  |
| Итого за Второй завтрак |                                     | 0,63  | 100  | 0,80  | 0,2  | 7,5   | 35,0   | 0,1 | 38,0  | 0,0   | 0,2  | 35,0  | 17,0   | 11,0  | 0,1  |
| Обед                    |                                     |       |      |       |      |       |        |     |       |       |      |       |        |       |      |
| 71М                     | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 0,10  | 60   | 0,42  | 0,1  | 1,1   | 6,8    | 0,0 | 4,2   |       | 0,1  | 10,2  | 18,0   | 8,4   | 0,3  |
| 95/М/СД                 | Рассольник домашний                 | 1,00  | 200  | 3,11  | 4,4  | 11,9  | 100,0  | 0,1 | 21,1  | 4,9   | 1,5  | 22,1  | 62,9   | 23,5  | 0,9  |
| 301/М/СД                | Кнели из кур (из грудки) с рисом    | 0,47  | 90   | 15,72 | 14,0 | 5,6   | 211,3  | 0,1 | 1,6   | 84,7  | 0,3  | 13,6  | 142,9  | 19,1  | 1,4  |
| 216/К/СД                | Пюре из бобовых с картофелем        | 2,27  | 150  | 11,11 | 7,2  | 27,3  | 218,3  | 0,4 | 7,3   | 34,3  | 0,4  | 88,8  | 183,7  | 56,9  | 3,3  |
| 357/М/СД                | Кисель из плодов шиповника (стевия) | 0,87  | 180  | 0,25  | 0,1  | 10,5  | 43,7   | 0,0 | 70,0  | 57,2  | 0,3  | 7,8   | 1,2    | 1,2   | 0,2  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 1,85  | 65   | 4,29  | 0,8  | 22,2  | 113,1  | 0,1 |       | 3,9   | 1,4  | 22,8  | 102,7  | 30,6  | 2,5  |
|                         | Фрукты (яблоки)                     | 1,63  | 200  | 0,80  | 0,8  | 19,6  | 88,8   | 0,1 | 20,0  |       | 0,4  | 32,0  | 22,0   | 18,0  | 4,4  |
| Итого за Обед           |                                     | 8,19  | 945  | 35,70 | 27,3 | 98,3  | 781,9  | 0,8 | 124,3 | 185,0 | 4,4  | 197,2 | 533,3  | 157,7 | 13,0 |
| Полдник                 |                                     |       |      |       |      |       |        |     |       |       |      |       |        |       |      |
|                         | Простокваша 1%                      | 0,62  | 180  | 5,40  | 1,8  | 7,4   | 67,3   | 0,1 | 1,4   |       |      | 212,4 | 172,8  | 28,8  | 0,2  |
| Итого за Полдник        |                                     | 0,62  | 180  | 5,40  | 1,8  | 7,4   | 67,3   | 0,1 | 1,4   | 0,0   | 0,0  | 212,4 | 172,8  | 28,8  | 0,2  |
| Всего за Пятница-4      |                                     | 13,11 | 1735 | 61,94 | 41,0 | 157,3 | 1245,7 | 1,2 | 236,4 | 205,7 | 11,2 | 670,7 | 1114,5 | 313,2 | 18,5 |

|                                                                                                               | ХЕ     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                                                                                                               |        |              | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| <b>Итого за завтраки</b>                                                                                      | 88,73  | 10796        | 462,4                | 332,2 | 1064,7 | 9098,5    | 6,8           | 1331,5 | 7218,9  | 70,9  | 4686,2                    | 7538,4 | 1827,5 | 116,6 |
| <b>Среднее значение завтраки</b>                                                                              | 4,44   | 539,8        | 23,1                 | 16,6  | 53,2   | 454,9     | 0,3           | 66,6   | 360,9   | 3,5   | 234,3                     | 376,9  | 91,4   | 5,8   |
| <b>Выполнение требований для сахарного диабета</b>                                                            |        |              | 0,3                  | 0,3   | 0,2    | 0,3       | 0,3           | 1,1    | 0,5     | 0,4   | 0,2                       | 0,3    | 0,4    | 0,5   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                                                                                     | 17,48  | 3080         | 58,3                 | 25,0  | 209,8  | 1296,8    | 1,0           | 265,0  | 50,0    | 3,9   | 2239,8                    | 1644,3 | 394,3  | 25,6  |
| <b>Среднее значение 2 завтрак (промежуточное питание)</b>                                                     | 0,874  | 154          | 2,9                  | 1,2   | 10,5   | 64,8      | 0,0           | 13,2   | 2,5     | 0,2   | 112,0                     | 82,2   | 19,7   | 1,3   |
| <b>Выполнение требований для сахарного диабета</b>                                                            |        |              | 0,0                  | 0,0   | 0,0    | 0,0       | 0,0           | 0,2    | 0,0     | 0,0   | 0,1                       | 0,1    | 0,1    | 0,1   |
| <b>Итого за завтраки и промежуточное питание</b>                                                              |        |              | 0,3                  | 0,3   | 0,3    | 0,3       | 0,3           | 1,3    | 0,5     | 0,4   | 0,3                       | 0,4    | 0,4    | 0,6   |
| <b>Итого за обед</b>                                                                                          | 128,02 | 15190        | 608,5                | 439,5 | 1536,2 | 12534,4   | 11,5          | 1480,8 | 14829,6 | 153,8 | 3186,4                    | 9524,8 | 3079,9 | 180,4 |
| <b>Среднее значение обеды</b>                                                                                 | 6,40   | 759,5        | 30,4                 | 22,0  | 76,8   | 626,7     | 0,6           | 74,0   | 741,5   | 7,7   | 159,3                     | 476,2  | 154,0  | 9,0   |
| <b>Выполнение требований для сахарного диабета</b>                                                            |        |              | 0,3                  | 0,4   | 0,3    | 0,3       | 0,5           | 1,2    | 1,1     | 0,8   | 0,1                       | 0,4    | 0,6    | 0,8   |
| <b>Итого за полдник</b>                                                                                       | 15,88  | 3120         | 72,5                 | 26,7  | 190,6  | 1292,0    | 0,9           | 472,9  | 45,0    | 2,3   | 2735,2                    | 2061,2 | 446,2  | 20,6  |
| <b>Среднее значение полдник (промежуточное питание)</b>                                                       | 0,79   | 156          | 3,6                  | 1,3   | 9,5    | 64,6      | 0,0           | 23,6   | 2,3     | 0,1   | 136,8                     | 103,1  | 22,3   | 1,0   |
| <b>Выполнение требований для сахарного диабета</b>                                                            |        |              | 4%                   | 2%    | 4%     | 4%        | 4%            | 39%    | 0%      | 1%    | 12%                       | 9%     | 9%     | 9%    |
| <b>Итого за обеды и полдни (промежуточное питание)</b>                                                        | 143,90 |              | 38%                  | 39%   | 38%    | 38%       | 4%            | 39%    | 0%      | 1%    | 12%                       | 9%     | 9%     | 9%    |
| <b>Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет с сахарным диабетом</b> |        |              | 90                   | 60    | 225    | 1800      | 1,2           | 60     | 700     | 10    | 1100                      | 1100   | 250    | 12    |