«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ г. Нестерова
имени В.И.Пацаева

_____ И.В. Нагаева

«_01_» _____03_____ 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

_____ О.В. Злобина

«_____» _____ 2023г.

# Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для учащихся МАОУ СОШ г. Нестерова имени В.И. Пацаева

## Сезон: весна 2023г.

Возрастная категория: 7-11лет,12-18лет; 70% от суточного рациона

*Создано на основании Типового меню АНО «Институт отраслевого питания г.Москва» и сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи плюс, 2017*

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***1 понедельник***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с | 220 | 14,50 | 18,40 | 50,14 | 358,00 | 173 |
| Фрукты сезонные | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,50 | 71,30 | 338 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,60 | 28,30 | 152,00 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **580** | **20,63** | **21,90** | **110,43** | **651,80** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из свеклы с горошком консервированным | 60 | 0,84 | 2,45 | 3,40 | 18,30 | 53 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 7,30 | 9,30 | 49,30 | 211,80 | 111 |
| Котлета домашняя с соусом сметанным | 110 | 9,52 | 10,90 | 9,70 | 224,23 | 271/331 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,90 | 11,77 | 39,84 | 237,60 | 302 |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **770** | **32,17** | **35,16** | **156,69** | **938,39** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Йогурт молочный | 130 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Булочка сдобная | 80 | 9,89 | 16,25 | 23,55 | 299,00 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **310** | **15,42** | **18,53** | **40,73** | **412,88** | |
| ***Всего за день:*** | ***1660*** | ***68,22*** | ***75,59*** | ***307,85*** | ***2003,07*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***2 вторник***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Подгарнировка из свеклы отварной с маслом | 40 | 0,56 | 2,40 | 3,30 | 37,12 | 52 |
| Макароны отварные с курицей и сыром 180/55/15 | 240 | 26,09 | 24,30 | 49,87 | 522,61 | 204/288 |
| Чай с лимоном и сахаром | 187 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **512** | **29,15** | **27,02** | **82,86** | **692,23** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из солёных огурцов с маслом | 60 | 0,91 | 3,80 | 4,56 | 44,80 | 21 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | 200 | 1,94 | 5,34 | 9,42 | 92,85 | 88 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 250 | 21,92 | 24,08 | 33,90 | 412,00 | 259 |
| Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли) | 20 | 2,10 | 3,50 | 15,60 | 94,20 | ПР |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,09 | 34,00 | 140,00 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **780** | **32,52** | **37,55** | **131,73** | **946,31** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Булочка сдобная с повидлом | 80 | 7,60 | 12,30 | 19,50 | 239,20 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **360** | **9,00** | **12,70** | **49,50** | **370,20** | |
| ***Всего за день:*** | ***1652*** | ***70,67*** | ***77,27*** | ***264,09*** | ***2008,74*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***5 пятница***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154,00 | 3 |
| Омлет натуральный с горошком консервированным 170/40 | 210 | 14,50 | 21,80 | 27,70 | 271,30 | 215/306 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,60 | 28,30 | 152,00 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **505** | **26,19** | **32,49** | **85,32** | **647,80** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош | 60 | 0,76 | 6,10 | 9,60 | 76,35 | 42 |
| Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10 | 210 | 1,80 | 4,92 | 13,70 | 103,70 | 82 |
| Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50 | 250 | 20,40 | 21,60 | 49,60 | 478,86 | 287/330 |
| Компот из ягод з/м | 180 | 0,140 | 0,050 | 15,220 | 61,970 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **770** | **27,71** | **33,41** | **122,37** | **883,34** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Булочка сдобная с повидлом | 80 | 7,60 | 12,30 | 19,50 | 239,20 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **360** | **9,00** | **12,70** | **49,50** | **370,20** | |
| ***Всего за день:*** | ***1635*** | ***62,90*** | ***78,60*** | ***257,19*** | ***1901,34*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***6 понедельник***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с | 220 | 9,04 | 14,50 | 50,14 | 358,00 | 173 |
| Йогурт молочный | 130 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Какао с молоком | 180 | 4,07 | 3,50 | 26,70 | 151,00 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **560** | **20,61** | **20,18** | **98,71** | **646,38** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 2,45 | 3,40 | 39,06 | 67 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 7,30 | 9,30 | 49,30 | 283,10 | 111 |
| Плов из птицы (куриные грудки) | 250 | 20,04 | 16,49 | 34,50 | 372,60 | 291 |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **760** | **33,79** | **28,98** | **141,65** | **941,22** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Булочка сдобная с повидлом | 80 | 7,60 | 12,30 | 19,50 | 239,20 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **360** | **9,00** | **12,70** | **49,50** | **370,20** | |
| ***Всего за день:*** | ***1680*** | ***63,40*** | ***61,86*** | ***289,86*** | ***1957,80*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***3 среда***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Подгарнировка: горошек консервированный | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 7 |
| Каша гречневая по-купечески (с курицей) | 250 | 20,79 | 22,70 | 77,80 | 541,60 | 291 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,00 | 3,00 | 2,80 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **500** | **23,45** | **23,04** | **96,05** | **619,30** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из вареной моркови с кукурузой консервир | 60 | 0,71 | 2,45 | 4,02 | 41,04 | 39 |
| Суп картофельный с горохом на к/б | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,50 | 148,20 | 102 |
| Гуляш | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 189,30 | 246 |
| Рис отварной с овощами и м/с | 150 | 3,67 | 8,64 | 40,27 | 253,00 | 304 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **760** | **28,00** | **31,34** | **126,19** | **908,60** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Блинчики с повидлом 100/15 | 115 | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 190 | 399 |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **395** | **6,58** | **3,16** | **66,07** | **321,00** | |
| ***Всего за день:*** | ***1655*** | ***58,03*** | ***57,54*** | ***288,31*** | ***1848,90*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***4 четверг***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Пудинг из творога с изюмом с соусом 150/50 | 200 | 22,47 | 20,32 | 42,88 | 444,34 | 222 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| Какао с молоком | 180 | 4,07 | 3,50 | 26,70 | 151,00 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **510** | **29,31** | **24,52** | **93,87** | **712,84** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 60 | 0,58 | 4,09 | 6,32 | 65,85 | 50 |
| Рассольник ленинградский на к/б | 200 | 4,50 | 7,50 | 15,58 | 156,90 | 96 |
| Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30 | 110 | 11,46 | 9,84 | 14,86 | 164,40 | 234/330 |
| Пюре картофельное с маслом | 150 | 5,08 | 5,33 | 19,13 | 144,70 | 312 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 1,04 | 0,09 | 34,00 | 140,00 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **770** | **27,27** | **27,59** | **124,14** | **834,31** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Йогурт молочный | 130 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Шарлотка с яблоками | 50 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154,00 | 374 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **280** | **11,69** | **10,07** | **32,01** | **267,88** | |
| ***Всего за день:*** | ***1560*** | ***68,27*** | ***62,18*** | ***250,02*** | ***1815,03*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***7 вторник***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Подгарнировка: горошек консервированный | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 7 |
| Птица, тушенная в соусе 80/30 | 110 | 16,40 | 11,40 | 24,80 | 261,30 | 292/330 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,67 | 8,64 | 40,27 | 253,00 | 304 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,00 | 3,00 | 2,80 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **510** | **22,73** | **20,38** | **83,32** | **592,00** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из вареной моркови с кукурузой консервир | 60 | 0,71 | 2,45 | 4,02 | 41,04 | 39 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | 200 | 3,97 | 9,56 | 14,80 | 137,90 | 88 |
| Тефтели мясные с соусом | 110 | 11,90 | 9,56 | 19,60 | 149,50 | 288 |
| Картофель тушенный | 150 | 6,08 | 6,33 | 19,13 | 209,30 | 145 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,09 | 34,00 | 140,00 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **770** | **28,31** | **28,73** | **125,80** | **840,20** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Йогурт молочный | 130 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Шарлотка с яблоками | 50 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154,00 | 374 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **280** | **11,69** | **10,07** | **32,01** | **267,88** | |
| ***Всего за день:*** | ***1560*** | ***62,73*** | ***59,18*** | ***241,13*** | ***1700,08*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***8 среда***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Запеканка из творога с молоком сгущённым 120/30 | 150 | 25,02 | 18,55 | 39,18 | 400,32 | 223 |
| Фрукты сезонные | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 47,00 | 338 |
| Чай с молоком | 180 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 378 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **510** | **29,51** | **20,80** | **84,37** | **598,82** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 60 | 0,58 | 4,09 | 6,32 | 65,85 | 50 |
| Суп картофельный с горохом на к/б | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,50 | 148,20 | 102 |
| Бефстроганов из отварного мяса 60/40 | 100 | 16,730 | 12,950 | 4,010 | 190,130 | 256/330 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 31,90 | 201,90 | 309 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **760** | **32,67** | **30,71** | **120,86** | **883,14** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Булочка сдобная с повидлом | 80 | 7,60 | 12,30 | 19,50 | 239,20 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **360** | **9,00** | **12,70** | **49,50** | **370,20** | |
| ***Всего за день:*** | ***1630*** | ***71,18*** | ***64,21*** | ***254,73*** | ***1852,16*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***9 четверг***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 250 | 7,05 | 11,50 | 42,23 | 225,00 | 181 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154,00 | 3 |
| Какао с молоком | 180 | 4,07 | 3,50 | 26,70 | 151,00 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **510** | **19,65** | **23,09** | **98,25** | **600,50** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты с маслом | 60 | 0,58 | 4,09 | 6,32 | 65,85 | 47 |
| Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10 | 210 | 3,800 | 6,900 | 10,370 | 119,420 | 81 |
| Котлета рубленная из птицы с соусом 80/30 | 110 | 13,320 | 14,100 | 13,370 | 234,160 | 294/331 |
| Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 312 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 1,04 | 0,09 | 34,00 | 140,00 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **780** | **26,43** | **28,25** | **117,44** | **831,62** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Йогурт молочный | 130 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Булочка сдобная | 80 | 9,89 | 16,25 | 23,55 | 299,00 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **310** | **15,42** | **18,53** | **40,73** | **412,88** | |
| ***Всего за день:*** | ***1600*** | ***61,50*** | ***69,87*** | ***256,42*** | ***1845,00*** | |

Возраст: 7-11 лет
Сезон: Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***10 пятница***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Подгарнировка: огурец солёный | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 6 |
| Каша гречневая по-купечески (с курицей) | 250 | 20,79 | 22,70 | 77,80 | 541,60 | 291 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 47,00 | 338 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,00 | 3,00 | 2,80 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **600** | **24,05** | **23,64** | **110,85** | **666,30** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 2,45 | 3,40 | 39,06 | 67 |
| Рассольник ленинградский на к/б | 200 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 96 |
| Биточки паровые из с соусом 90/30 | 120 | 9,10 | 12,40 | 9,40 | 202,00 | 281/333 |
| Рис отварной с овощами и м/с | 150 | 3,67 | 8,64 | 40,27 | 253,00 | 304 |
| Компот из ягод з/м | 180 | 0,140 | 0,050 | 15,220 | 61,970 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **780** | **20,56** | **29,48** | **118,12** | **836,39** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Блинчики с повидлом 100/15 | 115 | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 190 | 399 |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **395** | **6,58** | **3,16** | **66,07** | **321,00** | |
| ***Всего за день:*** | ***1775*** | ***51,19*** | ***56,28*** | ***295,04*** | ***1823,69*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***1 понедельник***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с | 250 | 16,80 | 19,80 | 50,14 | 406,40 | 173 |
| Фрукты сезонные | 150 | 0,80 | 0,80 | 14,80 | 47,00 | 338 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,60 | 28,30 | 152,00 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,50 | 0,80 | 17,60 | 82,60 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **645** | **24,26** | **24,00** | **110,84** | **688,00** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из свеклы с горошком консервированным | 100 | 1,50 | 3,90 | 4,90 | 44,80 | 53 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 250 | 7,30 | 9,30 | 49,30 | 283,10 | 111 |
| Котлета домашняя с соусом сметанным | 110 | 9,52 | 13,90 | 11,20 | 224,23 | 271/331 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,90 | 11,77 | 39,84 | 291,30 | 302 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **930** | **32,83** | **39,61** | **159,69** | **1089,89** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Йогурт молочный | 130 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Булочка сдобная | 80 | 9,89 | 16,25 | 23,55 | 299,00 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **310** | **15,42** | **18,53** | **40,73** | **412,88** | |
| ***Всего за день:*** | ***1885*** | ***72,51*** | ***82,14*** | ***311,26*** | ***2190,77*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***2 вторник***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Подгарнировка из свеклы отварной с маслом | 40 | 0,56 | 2,40 | 3,30 | 37,12 | 52 |
| Макароны отварные с курицей и сыром | 300 | 26,09 | 24,30 | 59,80 | 522,61 | 204/288 |
| Чай с лимоном и сахаром | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,50 | 0,80 | 17,60 | 82,60 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **592** | **30,28** | **27,52** | **95,90** | **704,33** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из солёных огурцов с маслом | 100 | 0,91 | 3,80 | 4,56 | 44,80 | 21 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | 250 | 1,94 | 5,34 | 9,42 | 92,85 | 88 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 280 | 21,92 | 24,08 | 42,60 | 491,00 | 259 |
| Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли) | 20 | 2,10 | 3,50 | 15,60 | 94,20 | ПР |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,09 | 34,00 | 140,00 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **940** | **32,52** | **37,55** | **140,43** | **1025,31** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Булочка сдобная с повидлом | 80 | 7,60 | 12,30 | 19,50 | 239,20 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **380** | **9,00** | **12,70** | **49,50** | **370,20** | |
| ***Всего за день:*** | ***1912*** | ***71,80*** | ***77,77*** | ***285,83*** | ***2099,84*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***3 среда***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Подгарнировка: горошек консервированный | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 7 |
| Каша гречневая по-купечески (с курицей) | 250 | 44,60 | 27,60 | 55,80 | 546,00 | 291 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,00 | 7,00 | 2,80 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,50 | 0,80 | 17,60 | 82,60 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **535** | **48,39** | **28,44** | **81,16** | **635,80** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из вареной моркови с кукурузой консервир | 100 | 0,71 | 2,45 | 4,02 | 41,04 | 39 |
| Суп картофельный с горохом на к/б | 250 | 5,49 | 5,27 | 22,80 | 197,60 | 102 |
| Гуляш | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 189,30 | 246 |
| Рис отварной с овощами и м/с | 200 | 3,67 | 8,64 | 46,70 | 288,10 | 304 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **940** | **28,00** | **31,34** | **138,92** | **993,10** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Блинчики с повидлом 100/15 | 115 | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 190 | 399 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **415** | **6,58** | **3,16** | **66,07** | **321,00** | |
| ***Всего за день:*** | ***1890*** | ***82,97*** | ***62,94*** | ***286,15*** | ***1949,90*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***4 четверг***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Пудинг из творога с изюмом с соусом 200/50 | 300 | 29,60 | 24,80 | 45,30 | 412,50 | 3 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,50 | 26,70 | 151,00 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **645** | **36,44** | **29,00** | **96,29** | **681,00** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 100 | 0,58 | 4,09 | 6,32 | 71,60 | 50 |
| Рассольник ленинградский на к/б | 250 | 5,60 | 19,50 | 24,90 | 194,20 | 96 |
| Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30 | 110 | 11,460 | 6,480 | 14,860 | 164,400 | 234/330 |
| Пюре картофельное с маслом | 200 | 6,80 | 5,80 | 27,10 | 213,80 | 312 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 1,04 | 0,09 | 34,00 | 140,00 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,50 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,02 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **950** | **34,00** | **36,70** | **141,43** | **946,46** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Йогурт молочный | 130 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Шарлотка с яблоками | 120 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154,00 | 374 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **350** | **11,69** | **10,07** | **32,01** | **267,88** | |
| ***Всего за день:*** | ***1945*** | ***82,13*** | ***75,77*** | ***269,73*** | ***1895,34*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон:Весна
Неделя: ***Первая***
День: ***5 пятница***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154,00 | 3 |
| Омлет натуральный с горошком консервированным 200/50 | 250 | 14,50 | 21,80 | 11,80 | 377,20 | 215/306 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,60 | 28,30 | 152,00 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **555** | **26,19** | **32,49** | **69,42** | **753,70** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош | 100 | 0,76 | 6,10 | 7,90 | 108,90 | 42 |
| Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10 | 250 | 1,80 | 4,92 | 24,10 | 155,60 | 82 |
| Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50 | 250 | 26,670 | 30,510 | 41,600 | 512,300 | 287/330 |
| Компот из ягод з/м | 200 | 0,140 | 0,050 | 15,220 | 61,970 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **890** | **33,98** | **42,32** | **123,07** | **1001,23** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Булочка сдобная с повидлом | 80 | 7,60 | 12,30 | 19,50 | 239,20 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **380** | **9,00** | **12,70** | **49,50** | **370,20** | |
| ***Всего за день:*** | ***1825*** | ***69,17*** | ***87,51*** | ***241,99*** | ***2125,13*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***6 понедельник***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с | 220 | 9,04 | 13,44 | 50,14 | 358,00 | 173 |
| Йогурт молочный | 130 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,50 | 26,70 | 151,00 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **595** | **20,61** | **19,12** | **98,71** | **646,38** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 0,84 | 2,45 | 3,40 | 39,06 | 67 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 250 | 7,30 | 9,30 | 49,30 | 283,10 | 111 |
| Плов из птицы (куриные грудки) | 250 | 34,040 | 16,490 | 52,830 | 498,220 | 291 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **890** | **47,79** | **28,98** | **159,98** | **1066,84** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Булочка сдобная с повидлом | 80 | 7,60 | 12,30 | 19,50 | 239,20 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **380** | **9,00** | **12,70** | **49,50** | **370,20** | |
| ***Всего за день:*** | ***1865*** | ***77,40*** | ***60,80*** | ***308,19*** | ***2083,42*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: Весна
Неделя:
***Вторая***
День: ***7 вторник***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Подгарнировка: горошек консервированный | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 7 |
| Птица, тушенная в соусе 80/30 | 110 | 16,40 | 11,40 | 9,60 | 240,00 | 292/330 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 3,67 | 8,64 | 77,60 | 351,30 | 304 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,00 | 3,00 | 2,80 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 88,80 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **575** | **22,73** | **20,38** | **105,45** | **687,30** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из вареной моркови с кукурузой консервир | 100 | 0,71 | 2,45 | 4,02 | 67,30 | 39 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | 250 | 7,60 | 8,60 | 15,70 | 179,20 | 88 |
| Тефтели мясные с соусом 80/30 | 110 | 8,32 | 6,02 | 10,06 | 128,00 | 288 |
| Картофель тушенный | 200 | 9,60 | 15,40 | 34,90 | 215,90 | 145 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,09 | 34,00 | 177,00 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 88,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 102,50 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **950** | **31,88** | **33,30** | **132,93** | **958,40** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Йогурт молочный | 150 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Шарлотка с яблоками | 100 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154,00 | 374 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **350** | **11,69** | **10,07** | **32,01** | **267,88** | |
| ***Всего за день:*** | ***1875*** | ***66,30*** | ***63,75*** | ***270,39*** | ***1913,58*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***8 среда***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Запеканка из творога с молоком сгущённым 120/30 | 150 | 25,02 | 17,28 | 36,18 | 400,32 | 223 |
| Фрукты сезонные | 150 | 0,40 | 0,40 | 14,80 | 47,00 | 338 |
| Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 18,50 | 81,00 | 378 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,37 | 0,30 | 17,60 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **550** | **29,31** | **19,33** | **87,08** | **598,82** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 100 | 0,58 | 4,09 | 6,32 | 65,85 | 50 |
| Суп картофельный с горохом на к/б | 250 | 5,49 | 5,27 | 27,90 | 194,30 | 102 |
| Бефстроганов из отварного мяса 60/40 | 100 | 16,730 | 12,950 | 4,010 | 190,130 | 256/330 |
| Макароны отварные с маслом | 200 | 5,10 | 7,50 | 36,80 | 233,80 | 309 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **940** | **32,67** | **30,71** | **137,16** | **961,14** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Булочка сдобная с повидлом | 80 | 7,60 | 12,30 | 19,50 | 239,20 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **380** | **9,00** | **12,70** | **49,50** | **370,20** | |
| ***Всего за день:*** | ***1870*** | ***70,98*** | ***62,74*** | ***273,74*** | ***1930,16*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон:Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***9 четверг***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154,00 | 3 |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 250 | 9,60 | 12,40 | 42,23 | 277,10 | 181 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,50 | 26,70 | 151,00 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **550** | **22,20** | **23,99** | **98,25** | **652,60** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты с маслом | 100 | 0,58 | 4,09 | 6,32 | 65,85 | 47 |
| Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10 | 250 | 5,600 | 9,800 | 15,800 | 175,600 | 81 |
| Котлета рубленная из птицы с соусом 80/30 | 110 | 13,320 | 14,100 | 13,370 | 234,160 | 294/331 |
| Пюре картофельное с маслом | 200 | 5,03 | 3,50 | 27,60 | 196,30 | 312 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 1,04 | 0,09 | 37,50 | 140,00 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,30 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,34 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **950** | **32,21** | **32,32** | **134,84** | **974,37** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Йогурт молочный | 170 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | ТТК6 |
| Булочка сдобная | 80 | 9,89 | 16,25 | 23,55 | 299,00 | 413 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **350** | **15,42** | **18,53** | **40,73** | **412,88** | |
| ***Всего за день:*** | ***1850*** | ***69,83*** | ***74,84*** | ***273,82*** | ***2039,85*** | |

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: Весна
Неделя: ***Вторая***
День: ***10 пятница***

| Наименование блюд | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углево-ды (гр) | | |
| ***Завтрак:*** | | | | | | |
| Подгарнировка: огурец солёный | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 6 |
| Каша гречневая по-купечески (с курицей) | 300 | 20,79 | 22,70 | 77,80 | 699,40 | 291 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 47,00 | 338 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,00 | 3,00 | 2,80 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| *Итого за завтрак:* | **685** | **24,05** | **23,64** | **110,85** | **824,10** | |
| ***Обед:*** | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 0,84 | 2,45 | 3,40 | 39,06 | 67 |
| Рассольник ленинградский на к/б | 250 | 6,50 | 8,60 | 24,90 | 243,50 | 96 |
| Биточки паровые из с соусом 90/30 | 120 | 9,10 | 12,40 | 9,40 | 202,00 | 281/333 |
| Рис отварной с овощами и м/с | 200 | 10,40 | 11,80 | 59,60 | 253,00 | 304 |
| Компот из ягод з/м | 200 | 0,140 | 0,050 | 15,220 | 61,970 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | ТТК4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | ТТК3 |
| *Итого за обед:* | **960** | **31,59** | **36,04** | **146,77** | **961,99** | |
| ***Полдник:*** | | | | | | |
| Блинчики с повидлом 100/15 | 115 | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 190 | 399 |
| Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 389 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| *Итого за полдник:* | **395** | **6,58** | **3,16** | **66,07** | **321,00** | |
| ***Всего за день:*** | ***2040*** | ***62,22*** | ***62,84*** | ***323,69*** | ***2107,09*** | |