

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Переменка»  
 Директор  
 \_\_\_\_\_ Шнурко Н.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ  
 \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Примерное цикличное меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска , обслуживаемых ООО «Переменка»  
 (возрастная категория старше 12 лет, 1 смена)**

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнo	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>687,9</b>	<b>19,6</b>	<b>20,3</b>	<b>81,0</b>	<b>3,2</b>	<b>27,8</b>	<b>64,2</b>	<b>9,5</b>	<b>250,0</b>	<b>253,3</b>	<b>95,4</b>	<b>5,9</b>
	<b>Обед</b>													
№295/1	Котлета куриная	100	286,0	18,7	20,1	23,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>763,3</b>	<b>31,1</b>	<b>28,1</b>	<b>116,7</b>	<b>8,9</b>	<b>5,3</b>	<b>3,2</b>	<b>16,6</b>	<b>77,5</b>	<b>328,0</b>	<b>127,9</b>	<b>7,3</b>
<b>Всего</b>			<b>1450,9</b>	<b>50,7</b>	<b>48,4</b>	<b>197,7</b>	<b>12,1</b>	<b>33,1</b>	<b>67,4</b>	<b>26,1</b>	<b>327,5</b>	<b>581,3</b>	<b>223,3</b>	<b>13,2</b>
	<b>2 день Завтрак</b>													
№140	Макароны отварные с сыром	150/20	324,0	16,7	18,9	47,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>686,9</b>	<b>19,4</b>	<b>19,5</b>	<b>83,8</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,7</b>	<b>188,3</b>	<b>171,3</b>	<b>60,0</b>	<b>7,3</b>
	<b>Обед</b>													
№181	Котлета «Дружба»	100	332,0	17,5	21,2	11,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>754,0</b>	<b>25,3</b>	<b>29,3</b>	<b>92,0</b>	<b>0,4</b>	<b>23,0</b>	<b>2,7</b>	<b>2,1</b>	<b>149,7</b>	<b>275,3</b>	<b>88,0</b>	<b>3,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1440,9</b>	<b>44,7</b>	<b>48,8</b>	<b>175,8</b>	<b>3,4</b>	<b>36,0</b>	<b>7,3</b>	<b>20,8</b>	<b>338,0</b>	<b>446,6</b>	<b>148,0</b>	<b>10,8</b>
	<b>3 день Завтрак</b>													
№394	Картофель, тушенный с мясом или курицей	250	469,8	17,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>685,7</b>	<b>20,2</b>	<b>19,8</b>	<b>82,8</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>84,4</b>	<b>294,3</b>	<b>117,6</b>	<b>7,2</b>
	<b>Обед</b>													
№272	Котлета «Здоровье»	100	286,0	19,8	22,3	23,5	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>786,6</b>	<b>28,3</b>	<b>29,2</b>	<b>115,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>3,6</b>	<b>93,4</b>	<b>225,6</b>	<b>69,0</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1472,3</b>	<b>48,5</b>	<b>49,0</b>	<b>198,2</b>	<b>3,4</b>	<b>29,4</b>	<b>7,2</b>	<b>8,4</b>	<b>177,8</b>	<b>519,9</b>	<b>186,6</b>	<b>10,0</b>
	<b>День 4 Завтрак</b>													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>687,9</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>83,4</b>	<b>5,7</b>	<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>26,7</b>	<b>335,8</b>	<b>472,6</b>	<b>69,0</b>	<b>4,9</b>
	<b>Обед</b>													
№273/1	Зрза «Школьная»	100	192,0	23,7	23,3	10,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9

№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>659,6</b>	<b>33,3</b>	<b>29,7</b>	<b>105,5</b>	<b>1,2</b>	<b>25,7</b>	<b>2,7</b>	<b>19,6</b>	<b>103,3</b>	<b>212,7</b>	<b>66,0</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1347,5</b>	<b>52,8</b>	<b>49,2</b>	<b>188,9</b>	<b>6,9</b>	<b>38,9</b>	<b>8,9</b>	<b>46,3</b>	<b>439,1</b>	<b>685,3</b>	<b>135,0</b>	<b>7,8</b>
<b>День 5 Завтрак</b>														
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>685,9</b>	<b>19,8</b>	<b>19,9</b>	<b>83,2</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>62,4</b>	<b>341,1</b>	<b>140,0</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>														
№220	Чахохбили из птицы	100	247,0	15,5	17,0	5,5	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	180	197,7	5,2	5,2	31,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>671,7</b>	<b>24,4</b>	<b>22,6</b>	<b>89,9</b>	<b>0,4</b>	<b>35,4</b>	<b>2,8</b>	<b>2,6</b>	<b>126,7</b>	<b>258,3</b>	<b>75,7</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1357,6</b>	<b>44,2</b>	<b>42,5</b>	<b>173,1</b>	<b>3,4</b>	<b>43,3</b>	<b>7,3</b>	<b>7,4</b>	<b>189,1</b>	<b>599,4</b>	<b>215,7</b>	<b>9,2</b>
<b>День 6 Завтрак</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>689,5</b>	<b>22,9</b>	<b>22,1</b>	<b>85,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,4</b>	<b>62,2</b>	<b>9,9</b>	<b>401,8</b>	<b>399,1</b>	<b>102,5</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
№332	Тефтели рыбные	125	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>614,0</b>	<b>24,3</b>	<b>25,7</b>	<b>100,1</b>	<b>9,1</b>	<b>27,9</b>	<b>3,1</b>	<b>1,9</b>	<b>139,5</b>	<b>221,9</b>	<b>71,3</b>	<b>4,7</b>
<b>Всего</b>			<b>1303,5</b>	<b>47,2</b>	<b>47,8</b>	<b>185,5</b>	<b>9,6</b>	<b>53,3</b>	<b>65,3</b>	<b>11,8</b>	<b>541,3</b>	<b>621,0</b>	<b>173,8</b>	<b>8,3</b>

	<b>День 7 Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>689,5</b>	<b>22,9</b>	<b>22,1</b>	<b>85,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,4</b>	<b>62,2</b>	<b>9,9</b>	<b>401,8</b>	<b>399,1</b>	<b>102,5</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>													
№387	Печень «по-строгановски»	100	203,0	11,6	14,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>694,0</b>	<b>24,5</b>	<b>21,8</b>	<b>104,3</b>	<b>0,5</b>	<b>26,6</b>	<b>8,8</b>	<b>15,9</b>	<b>163,8</b>	<b>470,6</b>	<b>142,4</b>	<b>9,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1383,5</b>	<b>47,4</b>	<b>43,9</b>	<b>189,7</b>	<b>1,0</b>	<b>52,0</b>	<b>71,0</b>	<b>25,8</b>	<b>437,3</b>	<b>869,7</b>	<b>244,9</b>	<b>13,5</b>
	<b>День 8</b>													
№332 №286	Тефтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>622,5</b>	<b>21,4</b>	<b>21,9</b>	<b>89,0</b>	<b>4,1</b>	<b>6,2</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>119,9</b>	<b>211,6</b>	<b>65,9</b>	<b>5,5</b>
	<b>Обед</b>													
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>746,6</b>	<b>8,5</b>	<b>6,9</b>	<b>96,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,5</b>	<b>2,8</b>	<b>4,5</b>	<b>112,8</b>	<b>229,3</b>	<b>68,0</b>	<b>2,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1369,1</b>	<b>29,5</b>	<b>28,8</b>	<b>185,4</b>	<b>4,5</b>	<b>17,7</b>	<b>7,3</b>	<b>24,3</b>	<b>232,7</b>	<b>440,9</b>	<b>133,9</b>	<b>8,0</b>

	<b>День 9 Завтрак</b>													
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>686,7</b>	<b>19,2</b>	<b>19,8</b>	<b>82,8</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>84,4</b>	<b>294,3</b>	<b>117,6</b>	<b>7,2</b>
	<b>Обед</b>													
№171	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	288,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>765,7</b>	<b>32,1</b>	<b>30,5</b>	<b>134,3</b>	<b>8,9</b>	<b>29,5</b>	<b>3,1</b>	<b>18,6</b>	<b>88,6</b>	<b>395,2</b>	<b>198,2</b>	<b>8,2</b>
<b>Всего</b>			<b>1452,4</b>	<b>51,3</b>	<b>50,3</b>	<b>217,1</b>	<b>11,9</b>	<b>58,4</b>	<b>7,6</b>	<b>23,4</b>	<b>173,0</b>	<b>689,5</b>	<b>315,8</b>	<b>15,4</b>
	<b>День 10 Завтрак</b>													
№534	Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>685,9</b>	<b>19,6</b>	<b>20,9</b>	<b>80,6</b>	<b>3,0</b>	<b>4,7</b>	<b>63,7</b>	<b>13,1</b>	<b>137,9</b>	<b>256,9</b>	<b>48,3</b>	<b>6,3</b>
	<b>Обед</b>													
№379	Поджарка из мяса или птицы	100	255,0	16,6	16,2	17,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>722,6</b>	<b>26,2</b>	<b>22,6</b>	<b>113,0</b>	<b>1,4</b>	<b>26,6</b>	<b>8,8</b>	<b>21,2</b>	<b>179,7</b>	<b>372,3</b>	<b>66,2</b>	<b>7,4</b>
<b>Всего</b>			<b>1408,5</b>	<b>45,8</b>	<b>43,5</b>	<b>193,6</b>	<b>4,4</b>	<b>31,3</b>	<b>72,5</b>	<b>85,6</b>	<b>317,6</b>	<b>629,2</b>	<b>114,5</b>	<b>13,7</b>
	<b>День 11 Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	289,0	16,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	16,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
<b>Итого</b>			<b>687,9</b>	<b>19,2</b>	<b>21,6</b>	<b>85,9</b>	<b>0,4</b>	<b>15,2</b>	<b>61,6</b>	<b>11,8</b>	<b>203,7</b>	<b>238,0</b>	<b>74,2</b>	<b>4,6</b>
	<b>Обед</b>													
№234	Биточек рыбный	100	286,0	15,8	17,8	31,7	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>708,0</b>	<b>23,6</b>	<b>25,9</b>	<b>112,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,7</b>	<b>177,8</b>	<b>435,5</b>	<b>108,2</b>	<b>3,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1395,9</b>	<b>42,8</b>	<b>47,5</b>	<b>198,4</b>	<b>0,9</b>	<b>41,5</b>	<b>64,4</b>	<b>13,5</b>	<b>38105</b>	<b>673,5</b>	<b>182,4</b>	<b>8,4</b>
	<b>День 12 Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>689,5</b>	<b>22,9</b>	<b>22,1</b>	<b>85,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,4</b>	<b>62,2</b>	<b>9,9</b>	<b>401,8</b>	<b>399,1</b>	<b>102,5</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>													
№332 №286	Тефтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>766,6</b>	<b>21,5</b>	<b>22,5</b>	<b>112,6</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>2,7</b>	<b>3,8</b>	<b>119,2</b>	<b>233,4</b>	<b>70,4</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего</b>			<b>783,5</b>	<b>44,4</b>	<b>44,6</b>	<b>198,0</b>	<b>1,0</b>	<b>29,4</b>	<b>64,9</b>	<b>13,7</b>	<b>521,0</b>	<b>632,5</b>	<b>172,9</b>	<b>6,3</b>
	<b>День 13 Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	328,0	18,2	18,8	47,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4

	<b>Итого</b>		<b>690,9</b>	<b>20,9</b>	<b>19,4</b>	<b>83,7</b>	<b>3,6</b>	<b>13,8</b>	<b>4,6</b>	<b>10,1</b>	<b>220,6</b>	<b>227,5</b>	<b>90,2</b>	<b>7,8</b>
	<b>Обед</b>													
№256	Шницель из мяса или курицы	100	270,0	18,0	18,1	17,0	0,2	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>761,0</b>	<b>30,9</b>	<b>26,1</b>	<b>113,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,8</b>	<b>16,6</b>	<b>87,7</b>	<b>357,1</b>	<b>139,8</b>	<b>5,7</b>
			<b>1451,9</b>	<b>51,8</b>	<b>45,5</b>	<b>197,1</b>	<b>4,0</b>	<b>14,5</b>	<b>7,4</b>	<b>26,7</b>	<b>308,3</b>	<b>584,6</b>	<b>230,0</b>	<b>13,5</b>
	<b>День 14 Завтрак</b>													
№220	Чахохбили из птицы	100	247,0	15,5	17,0	5,5	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>685,9</b>	<b>19,1</b>	<b>19,3</b>	<b>87,0</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>3,6</b>	<b>100,2</b>	<b>241,8</b>	<b>98,8</b>	<b>6,5</b>
	<b>Обед</b>													
№376/1	Фрикадельки	100	248,0	15,5	20,7	15,5	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	180	197,7	5,2	5,2	31,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>539,7</b>	<b>24,4</b>	<b>26,3</b>	<b>99,9</b>	<b>0,4</b>	<b>35,4</b>	<b>2,8</b>	<b>2,6</b>	<b>126,7</b>	<b>258,3</b>	<b>75,7</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1225,6</b>	<b>43,5</b>	<b>45,6</b>	<b>186,9</b>	<b>3,5</b>	<b>41,0</b>	<b>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>226,9</b>	<b>500,1</b>	<b>174,5</b>	<b>9,4</b>
	<b>День 15 Завтрак</b>													
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>685,9</b>	<b>19,8</b>	<b>19,9</b>	<b>83,2</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>62,4</b>	<b>341,1</b>	<b>140,0</b>	<b>6,3</b>
	<b>Обед</b>													
№272	Котлета «Здоровье»	100	286,0	19,8	22,3	23,5	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6

№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>753,6</b>	<b>29,4</b>	<b>28,7</b>	<b>118,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>19,6</b>	<b>98,9</b>	<b>210,8</b>	<b>66,2</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1439,2</b>	<b>23,0</b>	<b>48,6</b>	<b>201,8</b>	<b>4,2</b>	<b>8,4</b>	<b>7,2</b>	<b>24,4</b>	<b>161,3</b>	<b>551,9</b>	<b>206,2</b>	<b>9,2</b>
<b>День 16 Завтрак</b>														
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущ. молок.	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>687,9</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>83,4</b>	<b>5,7</b>	<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>26,7</b>	<b>335,8</b>	<b>472,6</b>	<b>69,0</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>														
№332	Тефтели рыбные	125	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>614,0</b>	<b>24,3</b>	<b>25,7</b>	<b>100,1</b>	<b>9,1</b>	<b>27,9</b>	<b>3,1</b>	<b>1,9</b>	<b>139,5</b>	<b>221,9</b>	<b>71,3</b>	<b>4,7</b>
<b>Всего</b>			<b>1301,9</b>	<b>43,8</b>	<b>45,2</b>	<b>183,5</b>	<b>14,8</b>	<b>41,1</b>	<b>9,3</b>	<b>28,6</b>	<b>475,3</b>	<b>694,5</b>	<b>140,3</b>	<b>9,6</b>
<b>День 17 Завтрак</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>687,9</b>	<b>19,6</b>	<b>20,3</b>	<b>81,0</b>	<b>3,2</b>	<b>27,8</b>	<b>64,2</b>	<b>9,5</b>	<b>250,0</b>	<b>253,3</b>	<b>95,4</b>	<b>5,9</b>
<b>Обед</b>														
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>697,0</b>	<b>21,0</b>	<b>20,0</b>	<b>110,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>67,2</b>	<b>348,0</b>	<b>141,7</b>	<b>3,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1384,9</b>	<b>40,6</b>	<b>40,3</b>	<b>191,0</b>	<b>3,4</b>	<b>33,5</b>	<b>66,9</b>	<b>14,3</b>	<b>317,2</b>	<b>601,3</b>	<b>237,1</b>	<b>9,5</b>

<b>День 18 Завтрак</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
			<b>689,2</b>	<b>22,9</b>	<b>22,1</b>	<b>85,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,4</b>	<b>62,2</b>	<b>9,9</b>	<b>401,8</b>	<b>399,1</b>	<b>102,5</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	2,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>683,8</b>	<b>19,9</b>	<b>19,9</b>	<b>106,2</b>	<b>8,8</b>	<b>31,3</b>	<b>3,1</b>	<b>4,8</b>	<b>79,0</b>	<b>272,2</b>	<b>107,4</b>	<b>5,1</b>
<b>Всего</b>			<b>1373,0</b>	<b>42,8</b>	<b>42,0</b>	<b>191,6</b>	<b>9,3</b>	<b>56,7</b>	<b>65,3</b>	<b>14,7</b>	<b>437,3</b>	<b>671,3</b>	<b>209,9</b>	<b>8,7</b>