

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

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

Директор ОУ  
 \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Примерное циклическое меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ООО «Переменка»  
 (возрастная категория старше 12 лет, 2 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 Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№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>971,0</b>	<b>36,7</b>	<b>35,4</b>	<b>136,7</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>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1258,0</b>	<b>41,0</b>	<b>39,6</b>	<b>175,6</b>	<b>9,0</b>	<b>5,7</b>	<b>8,4</b>	<b>19,6</b>	<b>228,2</b>	<b>493,6</b>	<b>172,5</b>	<b>8,9</b>
	<b>2 день Обед</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2

№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>964,0</b>	<b>28,3</b>	<b>35,0</b>	<b>109,6</b>	<b>0,7</b>	<b>61,8</b>	<b>2,7</b>	<b>5,9</b>	<b>190,2</b>	<b>328,1</b>	<b>112,5</b>	<b>4,7</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1251,0</b>	<b>32,6</b>	<b>39,2</b>	<b>148,5</b>	<b>0,8</b>	<b>62,2</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>341,4</b>	<b>493,7</b>	<b>157,1</b>	<b>6,3</b>
	<b>3 день Обед</b>													
№237	Суп с клецками	250	328,0	5,5	5,7	25,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№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>1114,6</b>	<b>33,8</b>	<b>34,9</b>	<b>141,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>3,7</b>	<b>6,9</b>	<b>127,4</b>	<b>322,7</b>	<b>105,1</b>	<b>5,0</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>434,0</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>58,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,6</b>	<b>168,3</b>	<b>166,0</b>	<b>54,3</b>	<b>4,0</b>
<b>Всего</b>			<b>1548,6</b>	<b>38,3</b>	<b>39,4</b>	<b>199,3</b>	<b>0,7</b>	<b>25,3</b>	<b>8,9</b>	<b>10,5</b>	<b>295,7</b>	<b>488,7</b>	<b>159,4</b>	<b>9,0</b>
	<b>День 4 Обед</b>													
№129	Рассольник со сметаной	250	265,0	3,8	5,3	17,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№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



№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1229,0</b>	<b>34,1</b>	<b>35,6</b>	<b>164,8</b>	<b>9,4</b>	<b>42,5</b>	<b>9,3</b>	<b>8,2</b>	<b>324,7</b>	<b>484,6</b>	<b>152,0</b>	<b>8,5</b>
<b>День 7 Обед</b>														
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№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>902,0</b>	<b>30,1</b>	<b>29,1</b>	<b>124,0</b>	<b>0,7</b>	<b>40,8</b>	<b>9,8</b>	<b>19,2</b>	<b>197,8</b>	<b>567,7</b>	<b>178,5</b>	<b>12,1</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1189,0</b>	<b>34,4</b>	<b>33,3</b>	<b>162,9</b>	<b>0,8</b>	<b>41,2</b>	<b>15,0</b>	<b>22,2</b>	<b>349,0</b>	<b>733,3</b>	<b>223,1</b>	<b>13,7</b>
<b>День 8 Обед</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№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>956,6</b>	<b>11,5</b>	<b>12,6</b>	<b>114,4</b>	<b>0,7</b>	<b>50,3</b>	<b>2,8</b>	<b>8,3</b>	<b>153,3</b>	<b>282,1</b>	<b>92,5</b>	<b>3,7</b>
<b>Полдник</b>														

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1243,6</b>	<b>15,8</b>	<b>16,8</b>	<b>152,9</b>	<b>0,8</b>	<b>50,7</b>	<b>8,0</b>	<b>11,3</b>	<b>304,5</b>	<b>447,7</b>	<b>137,1</b>	<b>5,3</b>
<b>День 9 Обед</b>														
№162	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	285,0	6,5	6,5	32,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№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>1050,7</b>	<b>38,6</b>	<b>37,0</b>	<b>166,8</b>	<b>9,1</b>	<b>43,7</b>	<b>4,1</b>	<b>21,9</b>	<b>122,6</b>	<b>492,3</b>	<b>234,3</b>	<b>10,4</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1337,7</b>	<b>42,9</b>	<b>41,2</b>	<b>205,7</b>	<b>9,2</b>	<b>44,1</b>	<b>9,3</b>	<b>24,9</b>	<b>273,8</b>	<b>657,9</b>	<b>278,9</b>	<b>12,0</b>
<b>День 10 Обед</b>														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	220,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№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>943,1</b>	<b>28,1</b>	<b>29,0</b>	<b>132,8</b>	<b>1,5</b>	<b>57,5</b>	<b>8,8</b>	<b>22,6</b>	<b>223,6</b>	<b>422,2</b>	<b>90,6</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>														

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1230,1</b>	<b>32,4</b>	<b>33,2</b>	<b>171,7</b>	<b>1,6</b>	<b>57,9</b>	<b>14,0</b>	<b>25,6</b>	<b>374,8</b>	<b>587,8</b>	<b>135,2</b>	<b>9,8</b>
<b>День 11 Обед</b>														
№136	Суп ячневый	250	285,0	11,0	9,0	23,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№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>993,0</b>	<b>34,6</b>	<b>34,9</b>	<b>135,5</b>	<b>0,7</b>	<b>27,7</b>	<b>2,8</b>	<b>10,3</b>	<b>202,2</b>	<b>633,5</b>	<b>133,4</b>	<b>5,8</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1280,0</b>	<b>38,9</b>	<b>39,1</b>	<b>174,4</b>	<b>0,8</b>	<b>28,1</b>	<b>8,0</b>	<b>13,3</b>	<b>353,4</b>	<b>799,1</b>	<b>178,0</b>	<b>7,4</b>
<b>День 12 Обед</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№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>976,6</b>	<b>24,5</b>	<b>28,2</b>	<b>130,2</b>	<b>0,8</b>	<b>42,8</b>	<b>2,7</b>	<b>7,6</b>	<b>159,7</b>	<b>286,2</b>	<b>94,9</b>	<b>3,9</b>
<b>Полдник</b>														

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1263,6</b>	<b>28,8</b>	<b>32,4</b>	<b>169,1</b>	<b>0,9</b>	<b>43,2</b>	<b>7,9</b>	<b>10,6</b>	<b>310,9</b>	<b>551,8</b>	<b>99,5</b>	<b>5,5</b>
<b>День 13 Обед</b>														
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№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>969,0</b>	<b>36,5</b>	<b>33,4</b>	<b>133,1</b>	<b>0,6</b>	<b>14,9</b>	<b>3,8</b>	<b>19,9</b>	<b>121,7</b>	<b>454,2</b>	<b>175,9</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1256,0</b>	<b>40,8</b>	<b>37,6</b>	<b>172,0</b>	<b>0,7</b>	<b>15,3</b>	<b>9,0</b>	<b>22,9</b>	<b>272,9</b>	<b>619,8</b>	<b>220,5</b>	<b>9,5</b>
<b>День 14 Обед</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№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>882,7</b>	<b>27,4</b>	<b>32,0</b>	<b>117,5</b>	<b>0,7</b>	<b>74,2</b>	<b>2,8</b>	<b>6,4</b>	<b>167,2</b>	<b>311,1</b>	<b>100,2</b>	<b>4,1</b>
<b>Полдник</b>														

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1169,7</b>	<b>31,7</b>	<b>36,2</b>	<b>156,4</b>	<b>0,7</b>	<b>74,6</b>	<b>8,0</b>	<b>9,4</b>	<b>318,4</b>	<b>476,7</b>	<b>144,8</b>	<b>5,7</b>
<b>День 15 Обед</b>														
№129	Рассольник со сметаной	250	265,0	3,8	5,3	17,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№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>1018,6</b>	<b>33,2</b>	<b>34,0</b>	<b>135,7</b>	<b>1,3</b>	<b>19,7</b>	<b>2,7</b>	<b>22,9</b>	<b>125,8</b>	<b>265,6</b>	<b>88,7</b>	<b>3,7</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1305,6</b>	<b>37,5</b>	<b>38,2</b>	<b>174,6</b>	<b>1,4</b>	<b>20,1</b>	<b>7,9</b>	<b>25,9</b>	<b>277,0</b>	<b>431,2</b>	<b>133,3</b>	<b>5,3</b>
<b>День 16 Обед</b>														
№237	Суп с клецками	250	328,0	5,5	5,7	25,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№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>942,0</b>	<b>29,8</b>	<b>31,4</b>	<b>125,9</b>	<b>9,3</b>	<b>42,1</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>	<b>173,5</b>	<b>319,0</b>	<b>107,4</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1229,0</b>	<b>34,1</b>	<b>35,6</b>	<b>164,8</b>	<b>9,4</b>	<b>42,5</b>	<b>9,3</b>	<b>8,2</b>	<b>324,7</b>	<b>484,6</b>	<b>152,0</b>	<b>8,5</b>
<b>День 17 Обед</b>														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	220,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№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>917,5</b>	<b>22,9</b>	<b>26,4</b>	<b>119,8</b>	<b>0,3</b>	<b>36,6</b>	<b>2,7</b>	<b>6,2</b>	<b>111,1</b>	<b>397,9</b>	<b>176,1</b>	<b>4,4</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1204,5</b>	<b>27,2</b>	<b>30,6</b>	<b>158,7</b>	<b>0,4</b>	<b>37,0</b>	<b>7,9</b>	<b>9,2</b>	<b>262,3</b>	<b>563,5</b>	<b>220,7</b>	<b>6,0</b>
<b>День 18 Обед</b>														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	285,0	6,5	6,5	32,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№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>968,8</b>	<b>26,4</b>	<b>26,4</b>	<b>138,7</b>	<b>9,0</b>	<b>45,5</b>	<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>113,0</b>	<b>369,3</b>	<b>143,5</b>	<b>7,3</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1255,8</b>	<b>30,7</b>	<b>30,6</b>	<b>177,6</b>	<b>9,1</b>	<b>45,9</b>	<b>9,3</b>	<b>11,1</b>	<b>264,2</b>	<b>534,9</b>	<b>188,2</b>	<b>8,9</b>