

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:



Индивидуальный предприниматель

Директор ОУ

Шнурко Н.А.

2023 г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Примерное цикличное меню на обеспечение двухразовым питанием учащихся с ОВЗ, обучающихся по программе начального общего образования в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А (1-4 кл. II 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	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	90	229,0	14,4	16,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	33,1	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>829,0</b>	<b>29,8</b>	<b>29,0</b>	<b>117,5</b>	<b>9,1</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>19,9</b>	<b>111,5</b>	<b>425,1</b>	<b>164,0</b>	<b>9,5</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1116,0</b>	<b>34,1</b>	<b>33,2</b>	<b>165,8</b>	<b>9,2</b>	<b>59,9</b>	<b>9,4</b>	<b>22,9</b>	<b>262,7</b>	<b>590,7</b>	<b>208,6</b>	<b>11,1</b>
<b>2 день Обед</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№181	Котлета «Дружба»	90	276,0	17,5	18,2	29,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9

15210

2104

№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>827,0</b>	<b>26,9</b>	<b>28,8</b>	<b>118,9</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1114,0</b>	<b>31,2</b>	<b>33,0</b>	<b>167,2</b>	<b>0,8</b>	<b>102,2</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	200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	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)	150	228,0	3,8	6,1	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>947,0</b>	<b>23,4</b>	<b>28,0</b>	<b>131,5</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>3,7</b>	<b>6,9</b>	<b>127,4</b>	<b>225,6</b>	<b>105,1</b>	<b>3,3</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1234,0</b>	<b>35,4</b>	<b>32,2</b>	<b>179,8</b>	<b>0,7</b>	<b>55,1</b>	<b>8,9</b>	<b>9,9</b>	<b>278,6</b>	<b>375,3</b>	<b>149,7</b>	<b>4,9</b>
	<b>День 4 Обед</b>													
№129	Рассольник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№273/1	Зрза «Школьная»	90	191,0	15,7	18,3	18,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9

№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	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>830,5</b>	<b>28,0</b>	<b>28,0</b>	<b>120,7</b>	<b>0,4</b>	<b>44,9</b>	<b>2,7</b>	<b>22,9</b>	<b>130,2</b>	<b>267,5</b>	<b>88,5</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1117,5</b>	<b>32,3</b>	<b>32,2</b>	<b>169,0</b>	<b>0,5</b>	<b>85,3</b>	<b>7,9</b>	<b>25,9</b>	<b>281,4</b>	<b>433,1</b>	<b>133,1</b>	<b>5,3</b>
	<b>День 5 Обед</b>													
№136	Суп ячневый	200	228,0	9,0	7,0	17,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№220	Чахохбили из птицы	90	242,0	12,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№133/3	Каша перловая с овощами	150	158,7	4,2	4,2	25,1	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>855,7</b>	<b>29,7</b>	<b>24,5</b>	<b>112,8</b>	<b>0,6</b>	<b>28,6</b>	<b>2,7</b>	<b>10,3</b>	<b>142,4</b>	<b>439,3</b>	<b>128,8</b>	<b>5,4</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>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>58,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>166,0</b>	<b>54,3</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1142,7</b>	<b>34,2</b>	<b>29,0</b>	<b>170,9</b>	<b>0,7</b>	<b>39,2</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>310,7</b>	<b>605,3</b>	<b>183,1</b>	<b>7,0</b>
	<b>День 6 Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	11,8	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	150	220,0	7,7	6,6	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>817,0</b>	<b>27,5</b>	<b>27,7</b>	<b>116,1</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1104,0</b>	<b>31,8</b>	<b>31,9</b>	<b>164,4</b>	<b>0,8</b>	<b>81,2</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 7 Обед</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№90/1	Голубцы «ленивые»	100	206,0	18,0	16,6	10,7	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)	150	228,0	3,8	6,1	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>829,0</b>	<b>27,2</b>	<b>27,7</b>	<b>116,7</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1116,0</b>	<b>31,5</b>	<b>31,9</b>	<b>165,0</b>	<b>0,9</b>	<b>83,2</b>	<b>7,9</b>	<b>10,6</b>	<b>310,9</b>	<b>451,8</b>	<b>139,5</b>	<b>5,5</b>

	<b>День 8 Обед</b>													
№162	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	227,0	5,4	4,8	25,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№171	Рыба, тушенная 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	150	220,0	7,7	6,6	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>948,7</b>	<b>36,0</b>	<b>34,3</b>	<b>159,8</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1235,7</b>	<b>40,3</b>	<b>38,5</b>	<b>208,1</b>	<b>9,2</b>	<b>84,1</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 9 Обед</b>													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	177,5	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	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	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>860,0</b>	<b>23,9</b>	<b>28,0</b>	<b>125,9</b>	<b>0,6</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1147,0</b>	<b>28,2</b>	<b>32,2</b>	<b>174,2</b>	<b>0,7</b>	<b>97,9</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 10 Обед</b>													
№136	Суп ячневый	200	228,0	9,0	7,0	17,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№234	Биточек рыбный	90	229,0	12,7	14,3	25,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	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>840,0</b>	<b>28,7</b>	<b>27,3</b>	<b>118,0</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1127,0</b>	<b>33,0</b>	<b>31,5</b>	<b>166,3</b>	<b>0,8</b>	<b>38,1</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 11 Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№256	Шницель из мяса или курицы	90	222,0	14,4	15,1	13,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	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>836,0</b>	<b>30,3</b>	<b>28,0</b>	<b>125,9</b>	<b>0,5</b>	<b>14,9</b>	<b>3,8</b>	<b>19,9</b>	<b>121,7</b>	<b>357,1</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1123,0</b>	<b>34,6</b>	<b>32,2</b>	<b>174,2</b>	<b>0,6</b>	<b>55,3</b>	<b>9,0</b>	<b>22,9</b>	<b>272,9</b>	<b>522,7</b>	<b>220,5</b>	<b>9,5</b>

<b>День 12 Обед</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№376/1	Фрикадельки	90	199,0	12,4	16,6	12,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№133/3	Каша перловая с овощами	150	158,7	4,2	4,2	25,1	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>752,7</b>	<b>22,6</b>	<b>25,8</b>	<b>104,9</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1039,7</b>	<b>26,9</b>	<b>30,0</b>	<b>153,2</b>	<b>0,8</b>	<b>114,6</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 13 Обед</b>														
№129	Рассольник со сметаной	200	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№272	Котлета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	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>734,5</b>	<b>28,2</b>	<b>27,6</b>	<b>121,2</b>	<b>0,4</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1021,5</b>	<b>32,5</b>	<b>31,8</b>	<b>169,5</b>	<b>0,5</b>	<b>60,1</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 14 Обед</b>														
№237	Суп с клецками	200	263,0	4,4	4,6	20,7	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	150	156,0	3,3	5,6	22,3	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>838,0</b>	<b>27,9</b>	<b>28,7</b>	<b>115,6</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1125,0</b>	<b>32,2</b>	<b>32,9</b>	<b>163,9</b>	<b>9,4</b>	<b>82,5</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 15 Обед</b>														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	177,5	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	415,0	20,3	19,6	55,7	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>819,5</b>	<b>25,9</b>	<b>26,4</b>	<b>128,8</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>166,1</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>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>40,4</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>1106,5</b>	<b>30,2</b>	<b>30,6</b>	<b>177,1</b>	<b>0,4</b>	<b>77,0</b>	<b>7,9</b>	<b>9,2</b>	<b>262,3</b>	<b>563,5</b>	<b>210,7</b>	<b>6,0</b>