

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Полдник*** | Суп уха | 67 | 150 | 3.18 | 3.9 | 15.18 | 7.23 | 118.27 | 200 | 4.24 | 3.9 | 20.24 | 9.64 | | 157.69 | |
| Хлеб |  | 40 | 2.36 | 0.76 | 17.85 |  | 86.75 | 40 | 2.32 | 0.82 | 17.91 | - | | 86.75 | |
|  | Чай с сахаром | 13 | 150 | - | - | 8,98 | 0,27 | 60 | 180 | - | - | 11,98 | - | | 80 | |
|  | ***Всего:*** |  | 1.305 | 31.67 | 33.19 | 188.01 | 23.02 | 1536.78 | 1.62 | 41.94 | 45.4 | 242.32 | 32.58 | | 1916.02 | |
| **Вторник II день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Кофейный напиток | 2 | 150 | 1,7 | 1,92 | 14,2 | 0,35 | 85 | 200 | 2 | 2,3 | 17 | 0,35 | | 113 | |
| Каша вязкая манная молочная | 32 | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 1,46 | 164 | 180 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 1,95 | | 196.8 | |
| Бутерброд с джемом | 86 | 5/40 | 1.93 | 4.33 | 12.19 | - | 127.5 | 7/40 | 2.7 | 5.1 | 17.06 | - | | 143.17 | |
| ***Обед*** | Салат из свеклы с зеленым горшком | 75 | 50 | 1.28 | 6.0 | 5.54 | 16.8 | 79.04 | 65 | 1.36 | 6.1 | 6.5 | 17.85 | | 103.22 | |
|  | Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной | 34 | 200 | 2.26 | 3.67 | 5.26 | 11.89 | 192.31 | 250 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 19,41 | | 240.39 | |
| Жаркое по домашнему | 19 | 150 | 5,63 | 3,98 | 11 | 6,13 | 385,45 | 200 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 8,17 | | 513.93 | |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,43 | - | 21,42 | 0,36 | 81 | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 0,4 | | 90 | |
| Хлеб |  | 40 | 2.44 | 1 | 18.03 |  | 87 | 70 | 3.95 | 1.63 | 29.9 |  | | 152.25 | |
| ***Полдник*** | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 28 | 70 | 4,8 | 3,69 | 20,98 | 0,26 | 216.3 | 70 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 0,3 | | 216.3 | |
| Какао с молоком | 15 | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 0,83 | 115 | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 1,17 | | 137.99 | |
|  | ***Всего:*** |  | 1.146 | 25.14 | 31.27 | 138.27 | 38.08 | 1532.6 | 1.471 | 32.70 | 40.57 | 150.37 | 49.6 | | 1907.05 | |
| **Среда III день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Бутерброд с сыром | 3 | 40/5 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 0,14 | 126.42 | 40/7 | 5,06 | 7 | 14,62 | 0,19 | | 132.04 | |
| Каша вязкая пшенная молочная | 23 | 150 | 4,98 | 5,69 | 21,10 | 146 | 153 | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 1,95 | | 204 | |
| Чай с сахаром | 13 | 150 | - | - | 8,98 | 0,27 | 60 | 180 | - | - | 11,98 | - | | 80 | |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| Салат «Оливье» | 93 | 50 | 0.3 | 1.8 | 1.93 | 2.4 | 59.5 | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 5,76 | | 74.38 | |
| Суп картофельный с яйцом | 41 | 200 | 5,2 | 4,24 | 11,62 | 8,42 | 233,8 | 250 | 6,5 | 5,3 | 14,52 | 10,52 | | 292.25 | |
| Голубцы ленивые с соусом | 71 | 150/5 | 4,11/8.22 | 3,18/6.36 | 2,99/5.98 | 6,23/1246 | 370.64 | 200/10 | 5,75/11.5 | 4,45/8.9 | 4,19/8.38 | 8,72/17.44 | | 502.16 | |
| Кисель | 20 | 150 | - | - | 13,5 | - | 86,5 | 200 | - | - | 18 | - | | 115.33 | |
| Хлеб |  | 35 | 2.44 | 1 | 18.03 | - | 87 | 50 | 3.95 | 1.63 | 29.9 | - | | 152.25 | |
| ***Полдник*** | Кисломолочный продукт | 21 | 150 | 5.22 | 5.76 | 7.2 | 1.53 | 106.2 | 200 | 5.8 | 6.4 | 8 | 1.4 | | 130.15 | |
| печенье |  | 40 | 5.88 | 7.56 | 47.88 | - | 226.8 | 50 | 5.88 | 7.56 | 47.88 | - | | 283.5 | |
|  | ***Всего:*** |  | 1.233 | 41.77 | 36.56 | 145.04 | 35.03 | 1509.86 | 1.564 | 54.55 | 49.37 | 186.3 | 57.16 | | 1966.06 | |
| **Четверг IV день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Суп молочный с мак. изделиями | 39 | 150 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 0,75 | 136.26 | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 1 | 181.68 | | |
| Бутерброд со сгущённым молоком | 101 | 40/5 | 2,24 | 1,01 | 15,27 | 0,1 | 131.09 | 40/7 | 3,36 | 1,51 | 22,9 | 0,15 | 136.91 | | |
| Чай с сахаром | 13 | 150 | - | - | 8,98 | 0,27 | 60 | 180 | - | - | 11,98 | - | 80 | | |
| ***Обед*** | Солот «Капуста с кукурузой» | 69 | 60 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | 4,5 | 113.3 | 70 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 6 | 132.18 | | |
| Суп гороховый | 47 | 200 | 3.23 | 2.93 | 13.13 | 3.62 | 179.2 | 250 | 6.5 | 5.2 | 22.09 | 6.1 | 238.93 | | |
| Картофельное пюре | 8 | 100 | 1.63 | 2.8 | 9.63 | 10.77 | 180.99 | 140 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 17,95 | 229.26 | | |
| Тефтель | 64 | 50 | 6.41 | 6.78 | 5.22 | 0.56 | 227.5 | 60 | 8.98 | 9.49 | 7.31 | 0.79 | 273 | | |
| Компот из свеж. фруктов | 54 | 150 | 0.36 | - | 17.85 | 0.3 | 107.5 | 200 | 0.48 | - | 23.8 | 0.4 | 129 | | |
| Хлеб |  | 40 | 3.95 | 1.63 | 29.9 |  | 87 | 70 | 3.28 | 0.51 | 27.44 |  | 152.25 | | |
| ***Полдник*** | Омлет натуральный с маслом | 37 | 80 | 7.21 | 10.01 | 1.79 | 0.39 | 205 | 100 | 9.01 | 12.51 | 2.24 | 0.49 | 256.25 | | |
|  | Чай с сахаром | 13 | 150 | - | - | 8.98 | 0.27 | 60 | 180 | - | - | 11.98 | 0.37 | 80 | | |
|  | Хлеб |  | 40 | 2.44 | 1 | 18.03 |  | 87 | 70 | 3.95 | 1.63 | 29.9 |  | 152.25 | | |
|  | ***Всего:*** |  | 0.993 | 35.41 | 33.94 | 204.9 | 28.3 | 1514.84 | 1.302 | 41.18 | 40.54 | 241.32 | 38.94 | 1961.71 | | |
| **Пятница V день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Бутерброд с маслом | 16 | 40/5 | 1,54 | 3,46 | 9,15 | 0 | 117.5 | 40/7 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 | | 136.82 | |
| Каша вязкая молочная дружба | 14 | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 1,46 | 150,75 | 200 | 6,21 | 7,73 | 22,71 | 1,95 | | 201 | |
| Кофейный напиток | 2 | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 0,83 | 85 | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 1 | | 113 | |
| ***Обед*** | Овощи порцыонные | 94 | 50 | 0.93 | 4.02 | 6.16 | 16.8 | 165.04 | 60 | 1.44 | 5.02 | 6.93 | 18.9 | | 192.54 | |
| Суп с макаронными изделиями | 52 | 200 | 3.2 | 2.9 | 13.13 | 3.6 | 229.2 | 250 | 6.45 | 5.16 | 21.92 | 6.05 | | 286.5 | |
| Сложный гарнир с мясом | 53 | 150 | 0.96 | - | 4.62 | 12.6 | 271.78 | 200 | 1.12 | - | 5.39 | 14.7 | | 362.37 | |
| Кисель | 20 | 150 | - | - | 13,5 | - | 86.5 | 200 | - | - | 18 | - | | 115.33 | |
| Хлеб |  | 40 | 3.95 | 1.63 | 29.9 |  | 87 | 70 | 3.28 | 0.51 | 27.44 |  | | 152.25 | |
| ***Полдник*** | Булочка с повидлом | 78 | 70 | 10.31 | 11.18 | 55.32 | 0.1 | 272.01 | 70 | 10.31 | 11.18 | 55.32 | 0.1 | | 272.01 | |
| Какао с молоком | 15 | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 0,83 | 115 | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 1,17 | | 137.99 | |
|  | ***Всего:*** |  | 1.199 | 37.0 | 39.46 | 195.71 | 42.62 | 1579.78 | 1.515 | 44.86 | 45.74 | 222.67 | 50.17 | | 1972.81 | |
| **Понедельник VI день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Бутерброд со сливочным маслом | 16 | 40/5 | 1,54 | 3,46 | 9,76 | 0 | 117.5 | 40/7 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 | | 136.82 | |
| Каша рисовая вязкая молочная | 50 | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 1,46 | 204 | 200 | 6,11 | 7,60 | 23,1 | 2,1 | | 273.33 | |
| Чай с сахаром | 13 | 150 | - | - | 11,25 | 0,54 | 60 | 180 | - | - | 13,5 | 0,65 | | 80 | |
| ***Обед*** | Икра кабачковая | 56 | 50 | 0.96 | 5.02 | 4.62 | 12.6 | 66.73 | 60 | 1.28 | 7.02 | 6.16 | 16.8 | | 80.08 | |
| Суп «Щи» с мясом и сметаной | 34 | 200 | 2.26 | 3.67 | 5.26 | 11.89 | 192.31 | 250 | 3.68 | 7.07 | 8.58 | 19.41 | | 240.39 | |
| Макароны отварные с овощами и колбасными изделиями | 30 | 150 | 3.56 | 4.64 | 20.97 | 3.97 | 300.42 | 200 | 5.34 | 6.96 | 31.45 | 5.95 | | 400.57 | |
| Сок фруктовый |  | 150 | 0.75 | - | 21.0 | 6.0 | 184.0 | 180 | 1.0 | - | 28.0 | 8.0 | | 220.8 | |
|  | Хлеб |  | 40 | 3.95 | 1.63 | 29.9 | - | 87 | 70 | 3.28 | 0.51 | 27.44 | - | | 152.25 | |
| ***Полдник*** | Суп молочный рисовы | 77 | 150 | 4,29 | 8,22 | 24,07 | 0,37 | 245,3 | 180 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 0,44 | | 245,3 | |
| Чай с сахаром | 13 | 150 | - | - | 8,98 | 0,27 | 60 | 180 | - | - | 11,98 | 0.27 | | 80 | |
|  | ***Всего:*** |  | 1.154 | 25.0 | 36.01 | 176.75 | 41.42 | 1517.29 | 1.543 | 38.74 | 54.92 | 212.42 | 59.86 | | 1909.54 | |
| **Вторник VII день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Бутерброд с сыром | 86 | 40/5 | 1.54 | 0.16 | 13.16 | 0.01 | 126.42 | 40/7 | 2.32 | 0.24 | 20.08 | 0.01 | | 132.04 | |
| Каша пшённая на молоке | 45 | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 1,46 | 150.76 | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 1,95 | | 221.01 | |
| Кофейный напиток | 2 | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 0,83 | 85 | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 1 | | 113 | |
| ***Обед*** | Салат «деревенский» | 24 | 60 | 0,52 | 3,79 | 2,37 | 1,59 | 116.01 | 70 | 0,69 | 5,05 | 3,16 | 2, 12 | | 135.35 | |
| Свекольник с мясом и сметаной | 70 | 200 | 2.58 | 3.9 | 8.4 | 6.09 | 188.85 | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 9,95 | | 233 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 65 | 100 | 3.0 | 4.27 | 14.6 | - | 155.33 | 150 | 4.5 | 6.4 | 21.9 | - | | 262.99 | |
| Бмточки мясные в подливе | 6 | 50 | 7.3 | 5.73 | 5.11 | 0.58 | 238.57 | 70 | 9.84 | 8.02 | 7.16 | 0.81 | | 333.99 | |
| Кисель | 20 | 150 | - | - | 13,5 | - | 86.5 | 200 | - | - | 18 | - | | 115.33 | |
| Хлеб |  | 40 | 3.95 | 1.63 | 29.9 | - | 87 | 70 | 3.28 | 0.51 | 27.44 | - | | 152.25 | |
| ***Полдник*** | Шаньга со сметаной | 78 | 60 | 3.61 | 6.88 | 23.94 | 0.19 | 209.58 | 6 | 5.05 | 9.63 | 33.52 | 0.27 | | 209.58 | |
| Какао с молоком | 15 | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 0,85 | 115 | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 1,17 | | 137.99 | |
| ***Всего:*** |  | 1.117 | 32.16 | 35.41 | 172.68 | 11.6 | 1559.02 | 1.514 | 41.6 | 48.02 | 218.35 | 17.28 | | 1911.18 | |
| **Среда VIII день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша вязкая ячневая на молоке | 68 | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 1,46 | 159,75 | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 1,95 | | 192 | |
| Бутерброд с джемом | 86 | 40/5 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 0,01 | 127.5 | 40/7 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 0,01 | | 143.17 | |
| Чай с сахаром | 13 | 150 | - | - | 8,98 | 0,27 | 60 | 180 | - | - | 11,98 | - | | 80 | |
| ***Обед*** | Салат с капустой | 95 | 60 | 0,44 | 3,03 | 3,23 | 3 | 107.11 | 70 | 0,59 | 4,04 | 4,3 | 4 | | 124.96 | |
| Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной | 34 | 200 | 2.2 | 3.6 | 5.2 | 11.89 | 192.31 | 250 | 2.8 | 5.4 | 6.5 | 14.8 | | 240.39 | |
| Плов с мясом | 59 | 150 | 2.57 | 4.67 | 17 | 3.97 | 341.33 | 200 | 4.63 | 8.4 | 30.72 | 7.14 | | 455.11 | |
| Компот из сухофруктов | 54 | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 4,95 | 81 | 180 | 0,16 | 0,16 | 15,89 | 66 | | 90 | |
|  | Хлеб |  | 40 | 3.95 | 1.63 | 29.9 | - | 87 | 70 | 3.28 | 0.51 | 27.44 | - | | 152.25 | |
| ***Полдник*** | Омлет натуральный с маслом | 39 | 50 | 4.39 | 4.36 | 14.99 | 0.75 | 136.26 | 60 | 5.85 | 5.81 | 19.99 | 1 | | 181.68 | |
| Хлеб |  | 40 | 2.44 | 1 | 18.03 |  | 87 | 40 | 3.95 | 1.63 | 29.9 |  | | 87 | |
| ФРУКТ |  | 110 | 2 | 0.78 | 19.7 | 5.01 | 119.57 | 120 | 2.18 | 0.85 | 21.49 | 5.47 | | 130.44 | |
| ***Всего:*** |  | 1.017 | 28.63 | 30.55 | 151.7 | 22.24 | 1498.83 | 1.353 | 37.56 | 35.56 | 184.58 | 83.61 | | 1957 | |
| **Четверг IX день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Бутерброд со сгущенным молоком | 16 | 40/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | - | 136.26 | 40/7 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | - | | | 136.91 |
| Чай с сахаром | 13 | 150 | - | - | 8.98 | 0.27 | 60 | 180 | - | - | 11.98 | 0.37 | | | 80 |
| Каша манная молочная | 32 | 150 | 4.66 | 5.6 | 18.82 | 1.46 | 164 | 200 | 6.21 | 7.47 | 25.09 | 1.95 | | | 196.8 |
|  | Овощи порционные | 94 | 60 | 0.93 | 4.02 | 6.16 | 16.8 | 165.04 | 70 | 1.44 | 5.02 | 6.93 | 18.9 | | | 192.54 |
| Борщ с капустой мясом и сметаной | 5 | 200 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 7,8 | 177.68 | 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 9,74 | | | 222.11 |
| Картофельное пюре | 8 | 100 | 1.63 | 2.8 | 9.63 | 10.77 | 180.99 | 140 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 17,95 | | | 229.26 |
| Тефтель | 40 | 50 | 10.74 | 5.72 | 48.58 | 1.98 | 242.11 | 60 | 12.2 | 6.5 | 55.2 | 2.23 | | | 273 |
| Кисель | 20 | 150 | - | - | 9 | - | 86.5 | 200 | - | - | 9,6 | - | | | 115.33 |
|  | Хлеб |  | 40 | 2.37 | 0.97 | 17.94 | - | 87 | 70 | 3.28 | 0.51 | 27.44 | - | | | 152.25 |
| ***Полдник*** | Молоко кипячёное | 10 | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 1,95 | 97.67 | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 2,6 | | | 117.2 |
|  | Печенье |  | 40 | 5.88 | 7.56 | 47.88 | - | 226.8 | 50 | 5.88 | 7.56 | 47.88 | - | | | 283.5 |
|  | Всего: |  | 1.354 | 39.87 | 36.69 | 261.42 | 85.29 | 1624.05 | 1.811 | 49.05 | 45.08 | 318.49 | 111.47 | | | 1998.9 |
| **Пятница X день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Бутерброд с маслом | 101 | 40/5 | 2,24 | 1,01 | 15,27 | 0,1 | 117.5 | 40/7 | 3,36 | 1,51 | 22,9 | 0,15 | | 136.82 | |
| Каша ячневая молочная | 32 | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 1,46 | 154 | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 1,95 | | 205.33 | |
| Чай с сахаром | 76 | 150 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 0,54 | 60 | 180 | 0,8 | 1 | 13,5 | 0,65 | | 80 | |
| ***Обед*** | Суп с бобовыми | 47 | 200 | 3.23 | 2.93 | 13.13 | 3.62 | 179.2 | 250 | 6.5 | 5.2 | 22.09 | 6.1 | | 238.93 | |
| Салат «Винигрет» | 82 | 60 | 0.52 | 3.79 | 2.37 | 1.59 | 82 | 70 | 0.69 | 5.05 | 3.16 | 2.12 | | 95.67 | |
| Капуста тушенная с колбасными изделиями | 90 | 150 | 2.23 | 4.04 | 10.16 | 14.33 | 386.67 | 200 | 2.67 | 4.82 | 12.19 | 17.2 | | 515.56 | |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,43 | - | 21,42 | 0,36 | 81 | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 0,4 | | 90 | |
| Хлеб |  | 40 | 3.95 | 1.63 | 29.9 | - | 87 | 70 | 3.28 | 0.51 | 27.44 | - | | 152.25 | |
| ***Полдник*** | Ватрушка с творогом | 78 | 60 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 0,19 | 216.3 | 60 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 0,27 | | 216.3 | |
| Какао с молоком | 15 | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 0,83 | 115 | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 1,17 | | 137.99 | |
|  | ***Итого:*** |  | 1.005 | 23.07 | 20.76 | 167.09 | 19.7 | 1478.67 | 1.295 | 24.19 | 27.6 | 204.66 | 25.35 | | 1868.85 | |
|  | ***Исчислено за 10 дней:*** |  | 11.523 | 319.72 | 333.84 | 1.802 | 347.3 | 15351.72 | 14.986 | 406.37 | 432.8 | 2181.46 | 526.02 | | 19369.12 | |
|  | ***Итого в среднем за 1 день:*** |  | 1.152 | 31.97 | 33.38 | 180.2 | 34.74 | 1535.17 | 1.498 | 40.64 | 43.28 | 218.14 | 52.60 | | 1936.91 | |