

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 30 | 250 | 88,13 | 46,95 | 51,65 | 565,8 |
| Пельмени из полуфабриката промышленного производства | 103 | 200 | 22,24 | 18,34 | 51,16 | 522,5 |
| Кисель | 122 | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 151 | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 |
| Компот из сухофруктов | 126 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой | 45 | 200 | 3,5 | 4,4 | 14,5 | 111 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
|  |  |  | **142,35** | **92,79** | **326,40** | **2365,78** |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая | 70 | 250 | 8,45 | 13,02 | 32,32 | 281,17 |
| Бутерброд с маслом | 2 | 70 | 7 | 7,09 | 22,01 | 183 |
| Какао на молоке сгущенном | 202 | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый или фрукты свежие | 368 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 9 | 50 | 0,33 | 1,8 | 1,2 | 22 |
| Суп картофельный с крупой | 40 | 200 | 44,24 | 24,49 | 37,94 | 548,75 |
| Макаронные изделия отварные | 147 | 155 | 5,69 | 4,34 | 34,41 | 202,54 |
| Гуляш из говядины | 259 | 105 | 17,31 | 17,53 | 3,42 | 228,91 |
| Компот из смеси сухофруктов | 402 | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 152 | 24 | 0,71 | 0,67 | 77,5 | 85 |
| Кисель | 122 | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 152 | 95 | 8,34 | 13,09 | 1,37 | 156,22 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
|  |  |  | **103,3** | **87,94** | **359,60** | **2406,68** |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 72 | 250 | 7,55 | 12,45 | 39,15 | 299,17 |
| Бутерброд с повидлом | 3 | 70 | 6,09 | 4,29 | 19,12 | 142,42 |
| Кофейный напиток | 432 | 150 | 1,69 | 1,47 | 25,2 | 120,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый или фрукты свежие | 368 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 20 | 60 | 1,66 | 7,09 | 8,5 | 103,53 |
| Суп картофельный с клецками | 45 | 200 | 27,44 | 23,61 | 33,94 | 459,26 |
| Рыба, запеченная по-русски | 91 | 80 | 7,99 | 6,89 | 9,98 | 135,41 |
| Компот из смеси сухофруктов | 402 | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Блины | 164 | 100 | 11,95 | 22,83 | 52,48 | 465,07 |
| Компот из сухофруктов | 126 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая с морковью | 321 | 200 | 7,02 | 15,68 | 13,48 | 307,72 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
|  |  |  | **80,11** | **96,82** | **336,34** | **2629,48** |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 69 | 250 | 8,32 | 13,75 | 28,3 | 270,55 |
| Бутерброд с маслом | 2 | 70 | 7 | 7,09 | 22,01 | 183 |
| Какао на молоке сгущенном | 202 | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый или фрукты свежие | 368 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров | 8 | 40 | 0,33 | 1,6 | 1,8 | 23,33 |
| Суп картофельный с бобовыми | 42 | 200 | 47,54 | 25,69 | 38,04 | 573,75 |
| Котлета мясная рубленная паровая | 101 | 80 | 11,77 | 4,73 | 4,35 | 100,04 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 67 | 100 | 10,26 | 8,68 | 49,41 | 324,61 |
| Кисель | 122 | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 152 | 24 | 0,71 | 0,67 | 77,5 | 85 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая с черносливом | 320 | 200 | 7,92 | 5,58 | 30,88 | 393,04 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
|  |  |  | **104,58** | **73,70** | **382,92** | **2572,54** |
| **6 день.** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная жидкая | 66 | 250 | 8,72 | 13,02 | 31,25 | 277,97 |
| Какао на молоке сгущенном | 202 | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 |
| Бутерброд с повидлом | 3 | 70 | 6,09 | 4,29 | 19,12 | 142,42 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый или фрукты свежие | 368 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 9 | 50 | 0,33 | 1,8 | 1,2 | 22 |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 39 | 200 | 28,04 | 23,51 | 36,74 | 473,26 |
| Сложный гарнир | 62 | 100 | 5,42 | 7,02 | 30,47 | 208,55 |
| Сосиски, сардельки отварные | 95 | 78 | 7,7 | 16,01 | 0,62 | 177,84 |
| Кисель | 122 | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 151 | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 |
| Компот из смеси сухофруктов | 402 | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой | 45 | 200 | 3,5 | 4,4 | 14,5 | 111 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
|  |  |  | **75,08** | **78,26** | **296,53** | **2206,13** |
| 7 день. |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 35 | 250 | 8,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 |
| Кофейный напиток | 432 | 150 | 1,69 | 1,47 | 25,2 | 120,37 |
| Бутерброд с маслом | 2 | 70 | 7 | 7,09 | 22,01 | 183 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый или фрукты свежие | 368 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 22 | 60 | 3,17 | 10 | 9,33 | 141,67 |
| Щи по-уральски (с крупой) | 34 | 205 | 44,26 | 27,51 | 29,06 | 541,25 |
| Картофельное пюре | 58 | 100 | 3,91 | 1,65 | 9,65 | 148,68 |
| Куры отварные | 96 | 55 | 12,61 | 10,6 | 0,21 | 145,99 |
| Компот из смеси сухофруктов | 402 | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 152 | 24 | 0,71 | 0,67 | 77,5 | 85 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с сосисками | 286 | 135 | 19,17 | 34,15 | 3,24 | 398,52 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
|  |  |  | **108,67** | **107,02** | **326,40** | **2554,87** |
| **8 день.** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша кукурузная жидкая | 317 | 250 | 7,5 | 6,5 | 24,3 | 299,36 |
| Бутерброд с повидлом | 3 | 70 | 6,09 | 4,29 | 19,12 | 142,42 |
| Компот из смеси сухофруктов | 402 | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый или фрукты свежие | 368 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 15 | 60 | 0,9 | 2,7 | 6,51 | 52,11 |
| Суп рыбный из консервов | 44 | 250 | 10,17 | 2,6 | 16,65 | 150,85 |
| Каша рассыпчатая с луком (перловая) | 325,1 | 100 | 11,04 | 10,06 | 2,6 | 358,26 |
| Тефтели мясо-крупяные | 108 | 80 | 10,11 | 7,59 | 5,18 | 134,98 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 151 | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 |
| Какао на молоке сгущенном | 202 | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 152 | 95 | 8,34 | 13,09 | 1,37 | 156,22 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
|  |  |  | **69,65** | **55,16** | **235,63** | **2074,79** |
| 9 **день.** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой | 45 | 200 | 3,5 | 4,4 | 14,5 | 111 |
| Бутерброд с маслом | 2 | 70 | 7 | 7,09 | 22,01 | 183 |
| Какао на молоке сгущенном | 202 | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый или фрукты свежие | 368 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 6 | 60 | 1,39 | 5,22 | 2,52 | 61,99 |
| Суп гороховый | 47 | 200 | 49,34 | 23,24 | 46,39 | 606,32 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 67 | 100 | 10,26 | 8,68 | 49,41 | 324,61 |
| Фрикадельки мясные | 109 | 80 | 12,03 | 8,99 | 4,89 | 150,41 |
| Кисель | 122 | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 151 | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пельмени из полуфабриката промышленного производства | 103 | 200 | 22,24 | 18,34 | 51,16 | 522,5 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
|  |  |  | **120,6** | **84,17** | **334,71** | **2673,05** |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 68 | 250 | 7,9 | 12,72 | 32,92 | 278,95 |
| Бутерброд с повидлом | 3 | 70 | 6,09 | 4,29 | 19,12 | 142,42 |
| Какао на молоке сгущенном | 202 | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый или фрукты свежие | 368 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Мишат" | 14 | 60 | 1,67 | 8,33 | 6,33 | 108,33 |
| Суп крестьянский со сметаной | 39 | 250 | 45,16 | 24,41 | 38,94 | 573,85 |
| Картофельное пюре с морковью | 125 | 100 | 4,52 | 8,67 | 28,32 | 208,86 |
| Зразы "Школьные" | 74 | 75 | 9,71 | 8,7 | 8,21 | 150,11 |
| Компот из смеси сухофруктов | 402 | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с маслом сливочным | 444 | 105 | 7,71 | 14,16 | 41,54 | 324,62 |
| Чай с сахаром | 430 | 150 | 0,22 | 0,12 | 16,87 | 67,5 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый вегетарианский | 37 | 250 | 7,17 | 0,6 | 20,15 | 127,35 |
| Компот из сухофруктов | 126 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
| Хлеб пшеничный | 147 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |
|  |  |  | **102,2** | **87,79** | **352,32** | **2641,02** |