Приложение №1
к контракту №114-02 от «09» февраля 2022г.

Приложение №1
к контракту №114-02 от «09» февраля 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Исполнитель
_____
«___» _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заказчик
_____
«____»_____2022 г.

Цикличное меню (горячий завтрак, горячий обед, полдник)
зимне-весенний сезон
для учащихся, учащихся льготной категории и учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в образовательном учреждении
(от 6 до 10 лет включительно)

№ ТК	Наименование блюд	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Первый день						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		550	13,19	19,00	93,33	605,00
Обед						
47/65	Салат из свежих помидоров и огурцов (салат из моркови с зеленым горошком)	60	0,66	3,66	2,82	46,80
55	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	6,17	4,79	22,44	150,00
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,34	8,64	37,61	259,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		820	32,11	30,80	108,92	834,20
Полдник						
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,4	9,6	54,4	345,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			54,73	59,40	256,68	1785,00
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			94,77	100,25	102,16	101,28
Второй день						
Завтрак						
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,65	9,17	11,94	182,70
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09
24	Каша рассыпчатая (перловая)	150	6,17	7,17	44,06	264,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		510	24,05	22,78	88,98	660,99

Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
60	Суп картофельный бобовыми (фасолью)/ с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00
69	Печень, тушенная в соусе	100	16,30	6,70	1,90	133,00
24	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		820	35,02	26,70	100,78	728,70
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
64	Булочка дорожная	50	3,55	7,40	28,05	193,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	4,6	7,8	70,9	376,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			63,62	57,28	260,61	1765,69
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			110,16	96,68	103,73	100,18
Третий день						
Завтрак						
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		540	26,70	21,43	97,12	562,52
Обед						
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,34	5,70	82,80
28	Рассольник ленинградский/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,69	8,48	20,03	190,00
39	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		845	28,89	33,23	87,62	778,80
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,4	9,6	52,8	343,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			65,02	64,26	237,57	1685,12
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			112,59	108,46	94,56	95,61
Четвертый день						
Завтрак						
51	Каша "Дружба"	200	5,21	7,16	27,84	193,84
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
64	Булочка дорожная	50	3,55	7,40	28,05	193,00
ГП	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		615	17,09	16,50	94,35	598,92
Обед						
32	Сельдь с луком	60	7,79	9,83	0,82	123,00
22	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,37	8,30	9,79	148,00
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29

35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		782	40,10	45,22	75,60	884,69
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
26	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоками	75	4,62	3,89	31,32	193,76
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		375	5,6	4,3	74,1	376,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			62,81	66,01	244,07	1860,37
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			108,76	111,41	97,14	105,55
Пятый день						
Завтрак						
42	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	16,25	18,34	5,85	255,00
34	Рис припущенный с овощами	150	3,43	6,78	23,45	187,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
Итого		540	26,64	28,38	72,08	676,00
Обед						
61	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,06	78,00
55	Суп картофельный с клецками/с мясом птицы (250/10)	260	9,38	7,29	20,92	210,00
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
45	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50
10	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		820	40,31	33,42	81,28	816,90
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,43	9,60	52,83	343,80
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			76,38	71,40	206,19	1836,70
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			132,26	120,51	82,07	104,21
Шестой день						
Завтрак						
18	Омлет натуральный	130	5,6	8,7	1,5	106
15	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
ГП	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		535	20,07	18,38	51,85	461,05
Обед						
52/66	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (салат из соленых огурцов с луком репчатым)	60	0,66	3,60	3,30	48,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,34	8,64	37,61	259,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40

ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		855	30,38	35,94	107,68	881,40
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	6,35	1,00	78,40	352,50
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			56,80	55,32	237,93	1694,95
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			98,35	93,37	94,70	96,17
Седьмой день						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
Итого		550	10,83	17,40	83,98	545,20
Обед						
61	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,06	78,00
60	Суп картофельный бобовыми (фасолью/с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,65	9,17	11,94	182,70
45	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		810	32,16	29,26	85,98	731,60
Полдник						
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,4	9,6	54,4	345,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			**53,202**	**64,127**	**271,255**	**1875,86**
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			90,77	94,95	89,31	92,06
Восьмой день						
Завтрак						
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		520	24,84	24,64	86,47	615,90
Обед						
23/65	Салат витаминный (салат из моркови с зеленым горошком)	60	0,66	6,06	6,36	82,80
28	Рассольник ленинградский/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,69	8,48	20,03	190,00
42	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	16,25	18,34	5,85	255,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		875	29,26	38,79	90,03	841,80
Полдник						

25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
49	Булочка с повидлом обсыпная	50	2,50	5,65	23,90	156,50
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	3,5	6,1	66,7	339,5
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			57,60	69,48	243,20	1797,20
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			99,74	117,27	96,80	101,97
Девятый день						
Завтрак						
14	Котлеты рубленые из птицы	80	12,54	10,01	9,52	196,00
21	Картофель отварной	150	3,28	8,45	21,91	175,80
70	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
Итого		620	19,68	19,13	77,42	589,50
Обед						
56/67	Салат из свежих огурцов (салат из морской капусты)	60	0,48	3,60	2,04	42,60
5	Суп картофельный с бобовыми /с мясом (250/10)	260	8,45	7,18	21,24	177,00
8	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,30	13,80	2,40	194,00
34	Рис припущенный с овощами	150	3,43	6,78	23,45	187,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		820	31,64	32,01	102,46	839,00
Полдник						
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	4,3	4,9	67,6	334,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			55,65	56,04	247,51	1763,30
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			96,36	94,58	98,51	100,05
Десятый день						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249
15	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
Итого		560	17,91	16,61	94,83	608,33
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
33	Щи из свежей капусты с картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
39	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		845	29,56	34,66	89,88	745,70
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
26	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	75	5,13	5,04	27,41	188,75
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Итого		375	5,5	5,4	52,3	297,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			53,00	56,71	236,96	1651,78
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			91,77	95,71	94,31	93,72
Одиннадцатый день						
Завтрак						
44	Печень, тушенная в соусе	120	19,56	8,04	2,28	159,60
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		560	34,99	17,00	99,23	695,70
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
55	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	6,17	4,79	22,44	150,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,65	9,17	11,94	182,70
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,34	8,64	37,61	259,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		810	32,72	23,61	116,14	798,90
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,80
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		360	9,43	9,60	52,83	343,80
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			77,14	50,21	268,20	1838,40
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности			133,58	84,74	106,75	104,31
Двенадцатый день						
Завтрак						
31	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	160	14,54	10,42	26,73	270,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		500	18,14	10,88	67,61	462,20
Обед						
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,34	5,70	82,80
43	Суп с рыбными консервами (250)	250	9,24	7,24	16,00	166,25
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52
10	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00
ГП	Шоколад, конфеты, мармелад, зефир, пастила	30	0,90	10,20	17,30	165,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00
Итого		790	36,10	41,72	132,39	917,97
Полдник						
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого	350	7,29	1,10	80,49	365,50
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 2,3 гр.						
Всего			61,53	53,70	280,49	1745,67
Суточная потребность (75% от норматива)			57,75	59,25	251,25	1762,50

Процент удовлетворения суточной потребности		106,55	90,63	111,64	99,05
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет					
	Пищевые вещества (г)				**Эн/ц (ккал)**
	Б	Ж	У		
Итого за 12 дней	737,80	716,17	2955,00		21095,78
Итого за 1 дней	61,48	59,68	246,25		1757,98
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,97	4,01		
Суточная потребность (75% от норматива)	57,75	59,25	251,25		1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности	106,46	100,73	98,01		99,74
Примечание: ГП - готовый продукт. * в технологических картах указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборнику. ** до 1 марта овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки (варка, запеканка и другое), с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей свежего урожая.					
	дни	завтрак	обед		полдник
		25	35		15
	1	25,74	35,50		14,71
	2	28,13	31,01		16,00
	3	23,94	33,14		14,63
	4	25,49	37,65		16,03
	5	28,77	34,76		14,63
	6	19,62	37,51		15,00
	итого	151,68	209,56		91,01
	ср.зн.	25,3	34,9		15,2
	7	23,20	31,13		14,71
	8	26,21	35,82		14,45
	9	25,09	35,70		14,25
	10	25,89	31,73		12,67
	11	29,60	34,00		16,71
	12	19,67	39,06		15,55
	итого	149,65	207,45		88,35
	ср.зн.	24,9	34,6		14,7

Цикличное меню (горячий завтрак, горячий обед, полдник)
зимне-весенний сезон
для учащихся, учащихся льготной категории и учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в образовательном учреждении
(от 11 до 18 лет включительно)

№ ТК	Наименование блюд	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Первый день						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		620	16,22	20,82	111,51	708,85
Обед						
47/65	Салат из свежих помидоров и огурцов (салат из моркови с зеленым горошком)	100	1,10	6,10	4,70	78,00
55	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	6,17	4,79	22,44	150,00
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,14	310,80
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00

ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		920	36,31	34,70	131,49	978,80
Полдник						
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	11,6	12,4	77,7	473,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			64,11	67,92	320,70	2160,65
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			94,98	98,43	111,64	105,91
Второй день						
Завтрак						
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15,17	10,19	13,27	203,00
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09
24	Каша рассыпчатая (перловая)	180	7,41	8,60	52,88	316,80
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		570	28,41	25,26	107,15	775,69
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
60	Суп картофельный бобовыми (фасолью)/ с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00
69	Печень, тушенная в соусе	100	16,30	6,70	1,90	133,00
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		920	39,00	31,34	122,83	866,88
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
64	Булочка дорожная	50	3,55	7,40	28,05	193,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	4,55	7,80	70,85	376,00
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			71,96	64,40	300,83	2018,57
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			106,61	93,33	104,73	98,95
Третий день						
Завтрак						
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		560	28,30	21,46	105,14	604,12
Обед						
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	8,90	9,50	138,00
28	Рассольник ленинградский/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,69	8,48	20,03	190,00
39	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		945	33,56	37,54	108,29	922,12
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00

ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	11,6	12,4	76,1	471,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			73,44	71,40	289,53	1997,24
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			108,80	103,48	100,79	97,90
Четвертый день						
Завтрак						
51	Каша "Дружба"	250	6,51	8,95	34,8	242,3
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
64	Булочка дорожная	50	3,55	7,40	28,05	193,00
ГП	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		685	19,99	18,32	109,33	688,98
Обед						
32	Сельдь с луком	100	12,98	16,38	1,37	205,00
22	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,37	8,30	9,79	148,00
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		852	47,38	51,50	89,31	1028,29
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
26	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоками	75	4,62	3,89	31,32	193,76
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		375	5,6	4,3	74,1	376,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			72,99	74,11	272,76	2094,03
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			108,13	107,41	94,96	102,65
Пятый день						
Завтрак						
42	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	16,25	18,34	5,85	255,00
34	Рис припущенный с овощами	180	4,12	8,14	28,14	224,40
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		590	28,93	29,77	84,79	755,00
Обед						
61	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,77	130,00
55	Суп картофельный с клецками/с мясом птицы (250/10)	260	9,38	7,29	20,92	210,00
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
45	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00
10	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		940	44,77	39,27	99,10	962,00
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	11,58	12,40	76,10	471,00
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			85,28	81,44	259,99	2188,00

Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			126,34	118,03	90,51	107,25
Шестой день						
Завтрак						
18	Омлет натуральный	195	8,4	13,05	2,25	159
15	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
ГП	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		620	24,47	22,76	60,62	555,65
Обед						
52/66	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (салат из соленых огурцов с луком репчатым)	100	1,10	6,00	5,50	80,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,14	310,80
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		955	34,58	39,80	130,57	1026,80
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	6,35	1,00	78,40	352,50
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			65,40	63,56	269,59	1934,95
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			96,89	92,12	93,85	94,85
Седьмой день						
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
Итого		620	13,86	19,22	102,16	649,05
Обед						
61	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,77	130,00
60	Суп картофельный с бобовыми (фасолью/с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15,17	10,19	13,27	203,00
45	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		940	38,14	36,13	105,13	897,00
Полдник						
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	11,6	12,4	77,7	473,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			63,58	67,75	284,99	2019,05
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00

Процент удовлетворения суточной потребности			94,19	98,19	99,21	98,97
Восьмой день						
Завтрак						
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		570	27,57	26,02	100,30	686,48
Обед						
23/65	Салат витаминный (салат из моркови с зеленым горошком)	100	1,10	10,10	10,60	138,00
28	Рассольник ленинградский/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,69	8,48	20,03	190,00
42	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	16,25	18,34	5,85	255,00
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		975	32,41	43,58	111,14	985,12
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
49	Булочка с повидлом обсыпная	50	2,50	5,65	23,90	156,50
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		350	3,5	6,1	66,7	339,5
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			63,48	75,65	278,14	2011,10
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			94,04	109,64	96,83	98,58
Девятый день						
Завтрак						
14	Котлеты рубленые из птицы	80	12,54	10,01	9,52	196,00
21	Картофель отварной	200	4,37	11,27	29,21	234,40
70	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
Итого		690	22,37	21,98	92,74	689,70
Обед						
56/67	Салат из свежих огурцов (салат из морской капусты)	100	0,80	6,00	3,40	71,00
5	Суп картофельный с бобовыми /с мясом (250/10)	260	8,45	7,18	21,24	177,00
8	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,30	13,80	2,40	194,00
34	Рис припущенный с овощами	180	4,12	8,14	28,14	224,40
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		920	34,74	35,50	121,67	966,40
Полдник						
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		400	6,5	7,7	90,9	462,0
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			63,59	65,18	305,31	2118,10
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			70,43	94,46	106,29	103,83
Десятый день						
Завтрак						

9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
15	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
Итого		630	20,94	18,43	113,01	712,18
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
39	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		945	33,54	39,30	111,93	883,88
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
26	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	75	5,13	5,04	27,41	188,75
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		375	5,5	5,4	52,3	297,8
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			60,01	63,17	277,19	1893,81
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			88,90	91,55	96,50	92,83
Одиннадцатый день						
Завтрак						
44	Печень, тушенная в соусе	120	19,56	8,04	2,28	159,60
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80
Итого		610	37,21	18,05	110,96	763,82
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
55	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	6,17	4,79	22,44	150,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15,17	10,19	13,27	203,00
24	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,14	310,80
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		920	38,32	26,13	138,84	937,80
Полдник						
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,30	318,00
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого		400	12,58	12,50	87,3	520,00
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			88,21	56,68	337,10	2221,62
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			130,68	82,14	117,35	108,90
Двенадцатый день						
Завтрак						
31	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	220	19,99	14,16	39,62	381
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80

70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого		580	25,91	14,65	88,52	614,80
Обед						
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	8,90	9,50	138,00
43	Суп с рыбными консервами (250)	250	9,24	7,24	16,00	166,25
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52
10	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00
ГП	Шоколад, конфеты, мармелад, зефир, пастила	30	0,90	10,20	17,30	165,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		860	40,15	45,01	149,35	1034,77
Полдник						
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00
ГП	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого	350	7,29	1,10	80,49	365,50
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли 3,8 гр.						
Всего			72,63	60,76	318,36	2015,07
Суточная потребность (75% от норматива)			67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			107,60	88,06	110,83	98,78

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11-18 лет

	Пищевые вещества (г)			**Эн/ц (ккал)**
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	844,68	812,02	3514,49	24672,19
Итого за 1 дней	70,39	67,67	292,87	2056,02
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,96	4,16	
Суточная потребность (75% от норматива)	67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности	104,28	98,07	101,96	100,79

Примечание: ГП - готовый продукт.
* в технологических картах указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборнику.
** до 1 марта овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки (варка, запеканка и другое), с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей свежего урожая.

дни	завтрак	обед	полдник
	25	35	15
1	26,06	35,99	17,39
2	28,52	31,87	13,82
3	22,69	33,90	17,32
4	25,33	37,80	13,85
5	27,76	35,37	17,32
6	20,82	37,75	12,96
итого	151,17	212,68	92,66
ср.зн.	25,2	35,4	15,4
7	23,86	32,98	17,39
8	25,24	36,22	12,48
9	25,36	35,53	16,99
10	26,18	32,50	10,95
11	28,08	34,48	19,12
12	22,60	38,04	13,44
итого	151,32	209,74	90,36
ср.зн.	25,2	35,0	15,1

Приложение №2
к контракту № 114-02 от «09» февраля 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Исполнитель
_____
«___» _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заказчик
_____
«____»_____2022 г.

Цикличное меню
для воспитанников дошкольных групп

Наименование блюд	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)			Минер. вещества (мг/сутки)	
						B1	B2	C/Mg	Ca	Fe
Первый день										
Завтрак										
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,23	4,75	26,92	179,38	0,08	0,13	0,28/0	117,04	0,72
Масло коровье сладко сливочное несоленое	5	0,025	4,13	0,04	37,4					
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0/5,6	8	0,4
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250/17/12	5,94	7,44	19,31	245,35	0,1	0,09	11,01/0	46,86	1,15
Мясо тушеное в соусе томатном	50/50	17,84	19,46	5,93	270					
Картофельное пюре	150	21,75	4,12	21,2	133			5,32/20,33	36,78	0,84
Салат из морской капусты	60	1,5	4,6	9,1	88	0,02		14,22/0	34,26	0,48
Компот из сухофруктов	200			9,98	104				0,2	0,03
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Блинчики с джемом	70/15	8	17,6	52,5	400,4	0,12	0,29		182,4	1,44
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6			0,6/10,5	70	0,7
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		**73,285**	**65,1**	**270,62**	**2044,13**	**0,32**	**0,51**	**41,43/89,06**	**557,77**	**10,66**
Второй день										
Завтрак										
Каша манная молочная вязкая с маслом	200/5	6,2	4,48	31,64	191,7	0,06	0,12	0,3/0	112,6	0,29
Хлеб с маслом с сыром	20/5/20.	6,7	9,5	9,9	153			0,09/6,2	162,4	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1			1,3/29,2	126,8	0,98
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Щи на мясном бульоне со сметаной	250/17/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Плов из отварной курицы	150/80	37,2	45,33	41,05	347,09	0,026	0,01		13	0,52
Икра свекольная	60	1,4	7,53	6,31	118,94	0,03		6,3/0	36,59	1,54
Напиток из шиповника	200	0,68		23,05	94,9			60,0/0	5,44	4,79
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Сырники со сметаной	150/30	31,09	7,65	25,95	408	0,14	0,47	0,9/0	34,05	0,99
Чай с лимоном	200/15/7	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		**96,66**	**85,03**	**270,91**	**2005,33**	**0,256**	**0,6**	**93,09/123,06**	**617,48**	**18,91**
Третий день										

Завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,28	11,44	37,07	279,23	0,06	0,15	1,43/0	126,47	0,56
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Хлеб с джемом	20/10.	1,64	0,27	14,9	72	0,12	0,07	0,05/0	12,73	1,2
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0/0	113,8	0,14
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250/2512	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Биточки из говядины с соусом томатным	80/40	10,43	8,72	13,81	175,44			0,1/0	22,53	1,13
Каша гречневая	150	133	4,62	25,76	159,94				9,25	3
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4					
Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02		0,28/0	8,46	7,17
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Пирожок с яблоком	70	4,02	4,88	37,9	171	0,08	0		27	1,13
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		**170,15**	**42,75**	**290,33**	**1688,75**	**0,31**	**0,29**	**17,06/49,43**	**408,61**	**20,33**
Четвертый день										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5	0,13	0,12	0,28/0	114,7	1,09
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Хлеб с маслом с сыром	20/5/20.	6,7	9,5	9,9	153			0,09/6,2	162,4	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Борщ с мясо со сметаной	250/17/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Горбуша тушеная в соусе томатном	80/40	16,4	9,1	2,28	141,7	0,13	0,08	1,41/0		1,22
Картофельное пюре	150	21,75	4,12	21,2	133			5,32/20,33	36,78	0,84
Зеленый горошек консервированный	60	1,88	2,12	3,96	24,02	0,07	0,17	6,12/0	12,01	0,48
Компот из сухофруктов	200			9,98	104				0,2	0,03
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Ватрушка лакомка	75	12,91	16,31	23,2	291,23	0,04	0,05	0,05/0	59,61	0,42
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Кисель ягодный	200	1,36		29,02	121,52				0,68	0,1
Итого		**77,96**	**53,24**	**239,85**	**1718,57**	**0,37**	**0,42**	**37,45/114,19**	**512,98**	**13,98**
Пятый день										
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	28,56	26,26	86,25	715,68	0,34	0,98	4,55/0	782,78	1,87
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Гренки с сыром	100	15,29	14,48	55,62	413,98	0,16	0,12	0,18/0	58,66	1,5
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп фасолевый с мясом со сметаной	250/1712	7,5	3,25	17,25	201	0,025	0,08	1,0/0	82,5	2,25
Курица тушеная с капустой	50/200	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,48	3,45	6,42	24,49	0,03	0,04	2,58/0	19,2	0,36
Напиток из шиповника	200	0,68		23,05	94,9			60,0/0	5,44	4,79
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Крендель сахарный	75	4,34	7,95	39,41	246,55	0,05	0,04		12,51	0,65

Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1			1,3/29,2	126,8	0,98
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		**69**	**59,73**	**366,57**	**2349,7**	**0,605**	**1,26**	**79,61/78,63**	**1166,1**	**18,3**
Шестой день										
Завтрак										
Запеканка из творога	150	26,46	618,3	23,6	369,89			0,59/0	260,03	0,82
Хлеб с маслом с сыром	20/5/20.	6,7	9,5	9,9	153			0,09/6,2	162,4	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1			1,3/29,2	126,8	0,98
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250/17/12	5,94	7,44	19,31	245	0,1	0,09	11,01/0	46,86	1,15
Жаркое по-домашнему	150/50	22,25	22,82	17,17	363,03	0,16	0,23	7,84/0	26,6	1,38
Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130					
Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02		0/0,28	8,46	7,17
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Рагу из овощей	160	4,9	7,34	11,7	130,9	0,126	0,16	0/6,84	10,6	0,16
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0/5,6	8	0,4
Итого		**81,87**	**681,3**	**247,84**	**2143,5**	**0,406**	**0,48**	**40,83/141,78**	**754,21**	**20,96**
Седьмой день										
Завтрак										
Каша гречневая на молоке	200/5	9,15	12,65	32,89	285,31	0,19	0,22	1,43/0	141,76	3,44
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0/5,6	8	0,4
Масло коровье сладко сливочное несоленое	5	0,025	4,13	0,04	37,4					
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп картофельный с рыбными консервами	250	27,25	16,5	10,5	227,59	0,08	0,2	9,5/0	230	0,1
Курица в соусе томатном	70/50	25,84	20,92	2,3	300,9			2,32/0	30,21	2,05
Рис припущенный с овощами	150	4,99	5,89	29,01	189,07			4,33/0	16,9	1,29
Салат из свеклы с сыром	60	5,33	9	8,09	136,03	0,02	0,09	7,36/0	172,4	1,52
Кисель ягодный	200									
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Коржик молочный	70	7,3	4,26	33,11	234	0,08	0,6		23,57	0,002
Кефир (ряженка, йогурт)	200	5,8	5	8	80	0,08	0,34	1,4/0	240	0,2
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		**95,285**	**79,75**	**233,18**	**1991,3**	**0,45**	**1,45**	**36,34/58,23**	**925,07**	**13,902**
Восьмой день										
Завтрак										
Омлет	100	18,5	16,88	2,5	267,5	0,09	0,03	0,02/0	101,25	2,5
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Гренки с сыром	100	15,29	14,48	55,62	413,98	0,16	0,12	0,18/0	58,66	1,5
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0/0	113,8	0,14
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Свекольник с мясом со сметаной	250/17/12	5,56	7,1	14,1	157	0,05	0,07	18,8/0	64,12	0,95
Зразы рыбные	80/5	13,4	11,96	8,22	194,35			2,75/20,76	82,48	1,14
Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,65	17,1	14,7	231					

Компот из сухофруктов	200			9,98	104				0,2	0,03
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Булочка Домашняя	60	3	3,64	28,3	129,85	0,06	0		20,14	0,85
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Кисель ягодный	200	1,36		29,02	121,52				0,68	0,1
Итого		**71,43**	**72,64**	**260,88**	**2077,76**	**0,39**	**0,29**	**42,75/108,42**	**533,79**	**15,01**
Девятый день										
Завтрак										
Каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	0,09	0,12	0,28/0	108,88	0,71
Хлеб с маслом с сыром	20/5/20.	6,7	9,5	9,9	153			0,09/6,2	162,4	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1			1,3/29,2	126,8	0,98
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп гороховый на курином бульоне	250/25/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Тефтели из говядины "Ежики"	70/30	7,99	10,83	8,55	163,7	0,07	0,04	0,03/0	9,97	0,76
Каша гречневая	150	133	4,62	25,76	159,94				9,25	3
Салат из свеклы с консервированным огурцом	60	0,54	3	1,56	36,6	0,012	0,01	3,3/0	13,8	0,36
Напиток из шиповника	200	0,68		23,05	94,9			0/60,0	5,44	4,79
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Блинчики с маслом	70/15	8	17,6	52,5	400,4	0,12	0,29		182,4	1,44
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6			0,6/10,5	70	0,7
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		**177,41**	**62,17**	**288,16**	**1920,24**	**0,292**	**0,46**	**19,8/95,33**	**765,31**	**18,24**
Десятый день										
Завтрак										
Макаронная запеканка	200/5	11	9,96	54,11	350,04	0,1	0,15	0,46/0	61,7	1,09
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0/5,6	8	0,4
Масло коровье сладко сливочное несоленое	5	0,025	4,13	0,04	37,4					
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Рассольник с мясом со сметаной	250/17/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Рагу из птицы	150/50	11,88	14,42	18,79	261,74	0,149	0,16	11,61/0	23,5	2,01
Икра морковная	60	1,4	7,53	6,31	118,94	0,03		6,3/0	36,59	1,54
Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02		0,28/0	8,46	7,17
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Оладьи со сгущенным молоком	150/30	12	20,2	61,9	477					
Чай с лимоном	200/15/7	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		**47,875**	**64,04**	**294,7**	**1987,3**	**0,299**	**0,31**	**42,85/102,46**	**272,85**	**22,31**