

|  |
| --- |
| **10 дней (1- 4 классы)** |

|  |
| --- |
|  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК** |
| 97 | 16 |  Сыр порционный | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,3 | 10,4 | 3,2 | 0,00 | 0,46 | 0 | 0,04 | 45 | 0,1 |
| к/к | 30 | Хлеб пшеничный | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262,0 | 19,0 | 13,0 | 65,0 | 1,2 | 0 | 0,05 | 0,9 | 0 |
| 34 | 200 | Чай с сахаром | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 19,95 | 8,15 | 1,79 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итог**  |  | **10,62** | **10,47** | **75,96** | **443,25** | **51,15** | **17,99** | **65,02** | **1,68** | **00,00** | **0** | **45,9** | **0,1** |
| **ОБЕД** |
| 63 |  1/60 | Салат из припущенной моркови с курагой | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 82 | 1/250/25/10 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем  |  1,81 | 4,91  | 125,25  | 102,50  |  44,38 | 26,25  |  53,23 |  1,19 | 0,00  | 0,05  | 0,1  |  10,29 |
| 202/203 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 293 |  1/80 | Птица запеченная   | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| 342 | 1/200 | Компот из свежих яблок | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **27,25** | **16,17** | **71,19** | **594,26** | **97,36** | **72,94** | **358,58** | **4,71** | **43** | **0,21** | **1,8** | **73,915** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК** |
| 96 | 10 | Масло сливочное, порционное | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| к/к | 30 | Хлеб пшеничный | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262,0 | 19 | 13,0 | 65,0 | 1,2 | 0,00 | 0,05 | 0,9 | 0 |
| 34 | 200 | Чай с сахаром | 0,00 | 0,00 | 14 | 4,99 | 8,15 | 1,79 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итог**  |  | **10,62** | **10,47** | **84,97** | **428,29** | **37,55** | **14,79** | **65,02** | **1,68** | **0** | **0,09** | **0,9** | **0** |
| **ОБЕД** |
| 53 |  1/60 | Салат из свеклы и зеленным горошком, т/о | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 101 | 1/250 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 24 | 26,65 | 67,7 | 0,96 | 0 | 0,11 |  00 | 8,25 |
| 145 | 1/150 | Картофель тушеный  с луком | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 |  18 |  33 | 0 |  1,2 | 0 | 0 | 0,5 | 21,75 |
| 234 |  1/80 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43.5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **20,28** | **19,35** | **76,64** | **584,12** | **100,16** | **74,59** | **114,48** | **2,68** | **0,05** | **0,22** | **0,96** | **43,18** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК**  |
| 4 | 20 | Повидло яблочное | 8,2 | 25,2 | 11,2 | 698,0 | 39,78 | 0,00 | 0,00 | 3,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| к/к | 30 | Хлеб пшеничный | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262,0 | 19,0 | 13,0 | 65,0 | 1,2 | 0 | 0,05 | 0,9 | 0,00 |
| 34 | 200 | Чай с сахаром | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 28,0 | 8,15 | 1,79 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итог**  |  | **15,7** | **28,1** | **67,59** | **988,0** | **66,93** | **14,79** | **65,02** | **4,52** | **0** | **0,05** | **0,9** | **0** |
| **ОБЕД**  |
| 20 |  1/60 | Огурец свежий - огурец консервированный | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 104,105 | 1/250/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| 143 | 1/150 | Рагу овощное  | 2,4 | 4,4 | 10,3 | 178 | 42 | 32 | 90 | 1,2 | 0 | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | 100 | Фрукты свежие | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 78 | 25,0 | 14,17 | 18,33 | 0,5 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 5,0 |
|  | **Итог** |  | **22,18** | **25,66** | **89,96** | **759,88** | **108,41** | **112,49** | **448,67** | **9,15** | **8,81** | **12,704** | **5,46** | **202,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК** |
| к/к | 100 | Булка московская | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0 | 0,3 | 0 |
| 100 | 200 | Кофейный напиток | 1,7 | 1,85 | 7,6 | 54,3 | 53,4 | 5,96 | 45 | 0,058 | 6,4 | 0,017 | 0,04 | 0,55 |
|  | **Итог**  |  | **3,2** | **1,86** | **17,6** | **101,7** | **58,0** | **12, 56** | **61,8** | **0,458** | **6,4** | **0,017** | **0,34** | **0,55** |
| **ОБЕД**  |
| 23 |  1/60 | Помидор свежий - помидор консервированный | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 96 | 1/250/25 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| 291 | 1/230/80 | Плов из курицы | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0.6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0.15 | 0.04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **21,16** | **30,75** | **96,53** | **648,18** | **88,31** | **62,58** | **166,11** | **3,04** | **3,85** | **12,51** | **2,2** | **36,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК** |
| к/к | 30 | Печенье  | 7,5 | 11,8 | 74,4 | 436 | 29 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 0,08 | 0 | 0 |
| 34 | 200 | Чай с сахаром | 0 | 0 | 4,99 | 19,95 | 8,15 | 1,79 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итог**  |  | **7,5** | **11,8** | **79,13** | **455,95** | **37,15** | **1,79** | **0,02** | **2,12** | **0** | **0,08** | **0** | **0** |
| **ОБЕД** |
| 76 |  1/60 | Огурец свежий - огурец консервированный | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 87 | 1/250/10 | Щи из свежей капусты  | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая    | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 229 |  1/80 | Рыба тушеная с овощами | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| 343 | 1/200 | Компот из свежих фруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **25,82** | **20,04** | **89,82** | **648,08** | **128,59** | **118,81** | **487,06** | **8,2** | **0,01** | **0,27** | **0,53** | **97,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК**  |
| 602 | 30 | Вафли  | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 34 | 200 | Чай с сахаром | 0 | 0 | 4,99 | 19,95 | 8,15 | 1,79 | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0 | 0 |
|  | **Итог**  |  | **0,84** | **1** | **28, 19** | **126, 15** | **8,15** | **1,79** | **0,2** | **0,02** | **0** | **0,01** | **0** | **0** |
| **ОБЕД**  |
| 73 |  1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 102 | 1/250 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 259 | 1/230/80 | Жаркое по домашнему | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 65,7 | 3,37 | 4,03 | 0 | 0 | 0 | 8,71 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | 100 | Фрукты свежие | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 78 | 25,0 | 14,17 | 18,33 | 0,5 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 5,0 |
|  | **Итог**  |  | **37,17** | **18,73** | **77,31** | **759,83** | **138,93** | **149,28** | **172,38** | **7,61** | **0,27** | **0,10** | **0,46** | **38,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК** |
| 97 | 16 | Сыр порционный | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,3 | 10,4 | 3,2 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,04 | 45 | 0,1 |
| к/к | 30 | Хлеб пшеничный | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262,0 | 19,0 | 13,0 | 65,0 | 1,2 | 0,00 | 0,05 | 0,9 | 0 |
| 34 | 200 | Чай с сахаром | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 19,95 | 8,15 | 1,79 | 0,02 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итог**  |  | **10,62** | **10,47** | **75,96** | **443,25** | **51,15** | **17,99** | **65,02** | **1,68** | **0,00** | **0,00** | **45,9** | **0,1** |
| **ОБЕД** |
| 63 |  1/60 | Салат из припущенной моркови с курагой | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 102 | 1/250 | Суп из овощей с фасолью | 9,27 | 8,64 | 14,6 | 173,96 | 55,91 | 43,79 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 246 |  1/80 | Гуляш из отварной говядины | 10,28 |  8,27 | 2,64  | 126,00  | 1,94  | 0 | 0 | 0,76  | 0 | 0,04  | 0 | 0,40  |
| 302 | 1/150 | Каша перловая рассыпчатая | 2,97 | 2,9 | 21,14 | 122,4 | 12,58 | 12,66 | 103,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **25,92** | **13,05** | **69,73** | **535,62** | **98,65** | **92,09** | **191,89** | **3,64** | **0,04** | **0,09** | **0,46** | **19,68** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК** |
| 96 | 10 |  Масло сливочное, порционное | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,3 | 10,4 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| к/к | 30 | Хлеб пшеничный | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262,0 | 19 | 13,0 | 65,0 | 1,2 | 0,00 | 0,05 | 0,9 | 0,00 |
| 34 | 200 | Чай сахаром | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 4,99 | 8,15 | 1,79 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итог**  |  | **10,62** | **10,47** | **84,97** | **428,29** | **37,55** | **14,79** | **65,02** | **1,68** | **0,00** | **0,09** | **0,9** | **0** |
| **ОБЕД**  |
| 14 |  1/60 | Помидор свежий - помидор консервированный  | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 14 | 13,4 | 26 | 0,72 | 0 | 0,04 | 0,04 | 3 |
| 108-109 | 1/250/50 | Суп картофельный с клецками | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 287 | 1/200/50 | Ленивые голубцы | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 60 | 0 | 0 | 0 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43.5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **32,17** | **26,93** | **96,74** | **793** | **122,26** | **128,18** | **377,91** | **6,39** | **60,23** | **0,09** | **0,44** | **168,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК** |
| 4 | 20 | Повидло яблочное | 8,2 | 25,2 | 11,2 | 698,0 | 39,78 | 0,00 | 0,00 | 3,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| к/к | 30 | Хлеб пшеничный | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262,0 | 19,0 | 13,0 | 65,0 | 1,2 | 0,00 | 0,05 | 0,9 | 0,00 |
| 34 | 200 | Чай с сахаром | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 28,0 | 8,15 | 1,79 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итог  |  | **15,7** | **28,1** | **67,59** | **988** | **66,93** | **14,79** | **65,02** | **4,52** | **0,00** | **0,05** | **0,9** | **0,00** |
| **ОБЕД** |
| 73 |  1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 82 | 1/250/10 | Борщ с капустой намясом бульоне  | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,01 | 10,29 |
| 203 | 1/150 | Макаронные изделия отварные  | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 268 |  1/80 | Котлета мясная (из мяса говядины) | 18,8 | 14,1 | 12,5 | 191 | 14,3 | 5,3 | 17,1 | 0,1 | 0,04 | 0,03 | 1,6 | 3,2 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **30,06** | **24,57** | **206,95** | **730,58** | **109,13** | **86,66** | **286,83** | **3,14** | **0,08** | **0,2** | **3,37** | **32,195** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ЗАВТРАК** |
| к/к | 100 | Булка московская | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0 | 0,3 | 0 |
| 100 | 200 | Кофейный напиток | 1,7 | 1,85 | 7,6 | 54,3 | 53,4 | 5,96 | 45,0 | 0,058 | 6,4 | 0,017 | 0,04 | 0,55 |
|  | **Итог**  |  | **3,2** | **1,86** | **17,6** | **101,7** | **58,0** | **12,56** | **61,8** | **0,458** | **6,4** | **0,017** | **0,34** | **0,55** |
| **ОБЕД** |
| 76 |  1/60 | Огурец свежий - огурец консервированный | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 113/114 | 1/250 | Суп-лапша | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 | 19,7 | 0,3 | 0,5 | 0,58 | 0,02 | 0,05 | 0,015 | 0,5 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом  | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 234 |  1/80 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **23,51** | **21,16** | **97,22** | **656,55** | **100,52** | **57,9** | **228,6** | **6,73** | **0,07** | **0,18** | **0,505** | **19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |