

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 6.2 | 7.6 | 28.2 | 206.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 0.1 | 0 | 13 | 52.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **410** | **9.1** | **8.2** | **63.6** | **364.6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 100 | 0 | 0 | 8.8 | 35.3 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 15 | 0.4 | 0.5 | 11.6 | 52.5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **115** | **0.4** | **0.5** | **20.4** | **87.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200 | 5.9 | 6.8 | 12.5 | 134.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 150 | 20.4 | 6.1 | 24.9 | 236 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Обед** | **655** | **31.5** | **16.2** | **84.3** | **608.4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100 | 19.6 | 5.7 | 16.4 | 195.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **23.5** | **8.6** | **27.6** | **281.8** |
|  | **Итого за день** | **1480** | **64.5** | **33.5** | **195.9** | **1342.6** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-18к | Суп молочный с рисом | 200 | 4.9 | 4.5 | 18.4 | 133.5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **450** | **12.3** | **15.8** | **46.8** | **378.2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **1.5** | **0.5** | **21** | **94.5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10.9 | 9.5 | 6.7 | 156 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Обед** | **700** | **28** | **24.1** | **86.7** | **676.9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10.9 | 26.9 | 217.4 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **3.2** | **11** | **39.1** | **268** |
|  | **Итого за день** | **1500** | **45** | **51.4** | **193.6** | **1417.6** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** | **19.2** | **22.6** | **27.6** | **390.4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68.2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0.7** | **0.6** | **26.1** | **112.6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-5.1р | Котлета рыбная с морковью ( минтай ) | 80 | 9.9 | 3.4 | 4 | 85.9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
|  | **Итого за Обед** | **740** | **22.5** | **20.9** | **82.6** | **608.2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с абрикосом | 60 | 4 | 1.2 | 33.5 | 160.7 |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2.2 | 0.2 | 25.2 | 111.4 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **6.2** | **1.4** | **58.7** | **272.1** |
|  | **Итого за день** | **1600** | **48.6** | **45.5** | **195** | **1383.3** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 150 | 3.7 | 4.4 | 18 | 126.7 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** | **10.3** | **15.1** | **45.1** | **357** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **5.1** | **3.8** | **8.3** | **87.2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 150 | 20.4 | 6.1 | 24.9 | 236 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Обед** | **650** | **30** | **15.4** | **87.2** | **606.8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 19 | кисель с витаминами Витошка" | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 70 | 5.4 | 1.7 | 37.4 | 186.2 |
|  | **Итого за Полдник** | **270** | **5.4** | **1.7** | **59.2** | **273.6** |
|  | **Итого за день** | **1470** | **50.8** | **36** | **199.8** | **1324.6** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.5 | 4.5 | 17.9 | 134.2 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **445** | **12.8** | **12.1** | **46.3** | **345.8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **300** | **0.4** | **0.4** | **27.5** | **115** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Обед** | **665** | **30.4** | **15.8** | **95.1** | **644.9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2.2 | 0.2 | 25.2 | 111.4 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10.9 | 26.9 | 217.4 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **5.2** | **11.1** | **52.1** | **328.8** |
|  | **Итого за день** | **1660** | **48.8** | **39.4** | **221** | **1434.5** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6.1 | 6.9 | 29 | 202.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **405** | **13.8** | **12.9** | **53.4** | **385.5** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **1.5** | **0.5** | **21** | **94.5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская ( минтай ) | 80 | 10.2 | 3.3 | 4.9 | 89.8 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 19 | кисель с витаминами Витошка" | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Обед** | **760** | **22.6** | **22.8** | **79.1** | **612.6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4.8 | 8.4 | 33.6 | 229.2 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 118.4 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **10.6** | **14.8** | **43** | **347.6** |
|  | **Итого за день** | **1525** | **48.5** | **51** | **196.5** | **1440.2** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **420** | **16.4** | **18.7** | **27.4** | **342.7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 15 | 0.4 | 0.5 | 11.6 | 52.5 |
| Пром. | Бифидок 2.5% | 100 | 3.4 | 2.5 | 5.5 | 58.1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **115** | **3.8** | **3** | **17.1** | **110.6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2.9 | 7.5 | 13.6 | 133.3 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13.7 | 13 | 12.3 | 221.4 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Обед** | **665** | **26.1** | **23.9** | **74.9** | **619.7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | сдоба обыкновенная | 60 | 4.9 | 3.2 | 32.9 | 179.8 |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2.2 | 0.2 | 25.2 | 111.4 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **7.1** | **3.4** | **58.1** | **291.2** |
|  | **Итого за день** | **1460** | **53.4** | **49** | **177.5** | **1364.2** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-4к | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 150 | 5.3 | 6.6 | 35.7 | 223.6 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** | **8.4** | **10.7** | **58.8** | **366** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 101.8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **5.8** | **5** | **8.4** | **101.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Обед** | **725** | **28** | **21.1** | **87** | **650.4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 15.3 | 7.2 | 10.2 | 166.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **20** | **10.7** | **22.7** | **267.3** |
|  | **Итого за день** | **1625** | **62.2** | **47.5** | **176.9** | **1385.5** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-17к | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5.7 | 4.8 | 15.9 | 129.9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **455** | **15.7** | **12.6** | **42.9** | **347.8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок виноградный | 150 | 0.5 | 0.3 | 24.5 | 102.3 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **0.5** | **0.3** | **24.5** | **102.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская ( минтай ) | 80 | 10.2 | 3.3 | 4.9 | 89.8 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 30 | 0.8 | 1.1 | 1.3 | 18.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Обед** | **700** | **24.6** | **15.4** | **92.1** | **605.6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 118.4 |
| Пром. | Булочка с вареной сгущенкой | 60 | 4 | 1.2 | 33.5 | 160.7 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **9.8** | **7.6** | **42.9** | **279.1** |
|  | **Итого за день** | **1565** | **50.6** | **35.9** | **202.4** | **1334.8** |

**Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Ро**