

Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

«01» Сентября 2026 г.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Устрялова Е.А.

«01» Сентября 2026г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях  
в возрасте с 12 лет и старше**

(Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26)

2026г.

| День недели | Прием пищи    | Раздел меню | № рецеп- | Наименование блюда                   | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины мг |        |        |       | Минеральные вещества мг |        |        |       | э/ц ккл | цена   |
|-------------|---------------|-------------|----------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------|--------|--------|-------|-------------------------|--------|--------|-------|---------|--------|
|             |               |             |          |                                      |           |       |       |          | В1          | С      | А      | Е     | Са                      | Р      | Mg     | Fe    |         |        |
| 1           | Завтрак       | гор.блюдо   | 181      | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220       | 25,74 | 23,30 | 50,70    | 0,04        | 0,36   | 32,70  | 0,10  | 132,64                  | 109,74 | 17,06  | 0,26  | 280,65  |        |
|             |               | хлеб        | ПР       | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3,16  | 0,40  | 19,32    | 0,04        |        |        | 0,52  | 9,20                    | 34,80  | 13,20  | 0,44  | 93,52   |        |
|             |               | гор.напиток | 382      | Какао с молоком                      | 200       | 3,78  | 0,67  | 26,00    | 0,02        | 1,33   |        |       | 133,33                  | 111,11 | 25,56  | 2,00  | 125,11  |        |
|             |               | фрукты      | 338      | Фрукты                               | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 0,03        | 10,00  |        | 0,20  | 16,00                   | 11,00  | 9,00   | 2,50  | 47,00   |        |
|             |               | итого       |          |                                      | 560       | 33,08 | 24,77 | 105,82   | 0,13        | 11,69  | 32,70  | 0,82  | 291,17                  | 266,65 | 64,82  | 5,20  | 546,28  | 143,10 |
| 1           | Обед          |             |          |                                      |           |       |       |          |             |        |        |       |                         |        |        |       |         |        |
|             |               | закуска     | 67       | Винегрет из овощей                   | 100       | 1,62  | 6,20  | 8,90     | 0,10        | 130,00 |        | 2,95  | 40,40                   | 48,80  | 23,40  | 1,02  | 97,88   |        |
|             |               | 1 блюдо     | 96       | Рассольник Ленинградский             | 250       | 2,75  | 6,50  | 19,47    | 0,19        | 17,88  |        | 3,04  | 20,69                   | 43,69  | 35,00  | 1,29  | 147,37  |        |
|             |               | 2 блюдо     | 260      | Гуляш                                | 100       | 10,58 | 19,28 | 13,66    | 0,08        | 4,14   |        | 0,52  | 17,11                   | 51,48  | 15,63  | 1,70  | 296,10  |        |
|             |               | гарнир      | 309      | Макаронные отварные с маслом         | 180       | 6,12  | 9,00  | 34,20    | 0,07        |        |        | 2,34  | 14,40                   | 41,40  | 9,00   | 0,90  | 242,28  |        |
|             |               | напиток     | 349      | Компот из смеси сухофруктов          | 200       | 1,16  | 0,30  | 47,26    | 0,02        | 0,80   |        | 0,20  | 5,84                    | 46,00  | 33,00  | 0,96  | 196,38  |        |
|             |               | хлеб черн.  | ПР       | Хлеб ржаной                          | 30        | 1,68  | 0,33  | 14,82    | 0,02        |        |        | 0,18  | 4,60                    | 21,20  | 5,00   | 0,62  | 68,97   |        |
|             |               | хлеб бел.   | ПР       | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,58  | 0,20  | 9,66     | 0,02        |        |        | 0,26  | 4,60                    | 17,40  | 6,60   | 0,22  | 46,47   |        |
|             |               | итого       |          |                                      | 880       | 25,49 | 41,81 | 147,97   | 0,50        | 152,82 |        | 9,49  | 107,64                  | 269,97 | 127,63 | 6,71  | 1095,45 | 150,00 |
|             |               |             |          |                                      |           |       |       |          |             |        |        |       |                         |        |        |       |         |        |
| 1           | Итого за день |             |          |                                      | 1440      | 58,57 | 66,58 | 253,79   | 0,63        | 164,51 | 32,70  | 10,31 | 398,81                  | 536,62 | 192,45 | 11,91 | 1641,73 | 293,10 |
| 2           | Завтрак       |             |          |                                      |           | Белки | Жиры  | Углеводы | В1          | С      | А      | Е     | Са                      | Р      | Mg     | Fe    | э/ц ккл |        |
|             |               | гор.блюдо   | 210      | Омлет натуральный с маслом           | 200       | 18,59 | 33,10 | 3,51     | 1,20        | 0,35   | 425,00 | 0,93  | 151,00                  | 332,00 | 25,33  | 3,65  | 386,20  |        |
|             |               | хлеб бел.   | ПР       | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3,16  | 0,40  | 19,32    | 0,04        |        |        | 0,52  | 9,20                    | 34,80  | 13,20  | 0,44  | 93,52   |        |
|             |               | гор.напиток | 377      | Чай с сахаром и лимоном              | 222       | 0,53  | 0,02  | 9,87     |             | 2,13   |        |       | 15,33                   | 23,20  | 12,27  | 2,13  | 62,00   |        |
|             |               | фрукты      | 338      | Фрукты                               | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 0,03        | 10,00  |        | 0,20  | 16,00                   | 11,00  | 9,00   | 2,50  | 47,00   |        |
|             |               | итого:      |          |                                      | 562       | 22,68 | 33,92 | 42,50    | 1,27        | 12,48  | 425,00 | 1,65  | 191,53                  | 401,00 | 59,80  | 8,72  | 588,72  | 143,10 |
| 2           | Обед          |             |          |                                      |           |       |       |          |             |        |        |       |                         |        |        |       |         |        |
|             |               | закуска     | 48       | Салат витаминный                     | 100       | 0,83  | 6,10  | 5,27     | 0,08        | 11,58  |        | 4,15  | 35,32                   | 56,63  | 40,00  | 2,20  | 79,40   |        |
|             |               | 1 блюдо     | 82       | Борщ с капустой и картофелем         | 250       | 1,80  | 4,92  | 10,93    | 0,05        | 10,30  |        | 2,40  | 34,45                   | 53,02  | 2,62   | 1,18  | 103,75  |        |
|             |               | 2 блюдо     | 296/32   | Котлеты рубленные из птицы с соусом  | 100       | 15,74 | 13,60 | 13,50    | 0,08        | 0,20   | 20,00  | 0,38  | 44,00                   | 96,00  | 26,00  | 2,20  | 237,20  |        |
|             |               | гарнир      | 302      | Каша гречневая рассыпчатая           | 180       | 10,68 | 4,92  | 47,80    | 0,24        |        |        |       | 17,52                   | 252,00 | 168,00 | 6,01  | 278,00  |        |
|             |               | напиток     | 345      | Компот из свежих яблок               | 200       | 0,66  | 0,09  | 32,00    | 0,01        | 1,80   |        |       | 6,40                    | 4,40   | 3,60   | 0,18  | 132,80  |        |
|             |               | хлеб черн.  | ПР       | Хлеб ржаной                          | 60        | 3,36  | 0,66  | 29,64    | 0,04        |        |        | 0,36  | 9,20                    | 42,40  | 10,00  | 1,24  | 137,94  |        |
|             |               | хлеб бел.   | ПР       | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 0,03        |        |        | 0,39  | 6,90                    | 26,10  | 9,90   | 0,33  | 70,14   |        |
|             |               | итого:      |          |                                      | 920       | 35,44 | 30,59 | 153,63   | 0,53        | 23,88  | 20,00  | 7,68  | 153,79                  | 530,55 | 260,12 | 13,34 | 1039,23 | 150,00 |
|             |               |             |          |                                      |           |       |       |          |             |        |        |       |                         |        |        |       |         |        |
| 2           | Итого за день |             |          |                                      | 1482      | 58,12 | 64,51 | 196,13   | 1,80        | 36,36  | 379,00 | 9,33  | 345,32                  | 931,55 | 319,92 | 22,06 | 1627,95 | 293,10 |
| 3           | Завтрак       |             |          |                                      |           | Белки | Жиры  | Углеводы | В1          | С      | А      | Е     | Са                      | Р      | Mg     | Fe    | э/ц ккл |        |
|             |               | гор.блюдо   | 206      | Макаронные запеченные с яйцом        | 200       | 9,39  | 15,89 | 30,03    | 0,08        | 1,03   | 48,65  | 2,49  | 15,14                   | 38,49  | 9,08   | 1,06  | 300,00  |        |
|             |               | хлеб бел.   | ПР/14    | Хлеб пшеничный с маслом сливочным    | 50        | 3,26  | 7,60  | 19,45    | 0,04        |        | 40,00  | 0,62  | 11,60                   | 37,80  | 13,20  | 0,44  | 159,52  |        |
|             |               | гор.напиток | 379      | Кофейный напиток на молоке           | 200       | 3,6   | 2,67  | 29,20    | 0,03        | 1,47   |        |       | 158,67                  | 132,00 | 29,33  | 2,40  | 155,20  |        |
|             |               | фрукты      | 338      | Фрукты                               | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 0,03        | 10,00  |        | 0,20  | 16,00                   | 11,00  | 9,00   | 2,50  | 47,00   |        |
|             |               | итого:      |          |                                      | 550       | 16,65 | 26,56 | 88,48    | 0,18        | 12,50  | 88,65  | 3,31  | 201,41                  | 219,29 | 60,61  | 6,40  | 661,72  | 143,10 |

|   |               |             |         |                                           |       |       |        |          |       |        |        |        |        |        |        |         |         |        |  |
|---|---------------|-------------|---------|-------------------------------------------|-------|-------|--------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|--|
| 3 | Обед          |             |         |                                           |       |       |        |          |       |        |        |        |        |        |        |         |         |        |  |
|   |               | закуска     | 29      | Салат из сырых овощей                     | 100   | 1,08  | 6,03   | 3,77     | 0,02  | 24,43  |        | 2,32   | 43,00  | 28,32  | 16,00  | 0,52    | 73,90   |        |  |
|   |               | 1 блюдо     | 112     | Суп вермишелевый с картофелем             | 250   | 2,98  | 2,83   | 15,70    | 0,04  | 0,95   |        | 0,33   | 34,50  | 203,25 | 15,75  | 0,55    | 100,13  |        |  |
|   |               | 2 блюдо     | 268     | Котлета мясная                            | 100   | 12,32 | 31,90  | 11,93    | 0,10  | 0,33   | 5,83   | 1,17   | 43,17  | 175,00 | 33,32  | 2,32    | 358,00  |        |  |
|   |               | гарнир      | 125     | Картофель отварной с маслом               | 180   | 3,60  | 0,72   | 28,44    | 0,18  | 26,10  |        | 0,18   | 21,60  | 97,20  | 39,60  | 1,44    | 135,00  |        |  |
|   |               | гор.напиток | 377     | Чай с сахаром и лимоном                   | 222   | 0,13  | 0,02   | 15,20    |       | 2,13   |        |        | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13    | 62,00   |        |  |
|   |               | хлеб черн.  | ПР      | Хлеб ржаной                               | 60    | 3,36  | 0,66   | 29,64    | 0,04  |        |        | 0,36   | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 1,24    | 137,94  |        |  |
|   |               | хлеб бел.   | ПР      | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,16  | 0,40   | 19,32    | 0,04  |        |        | 0,52   | 9,20   | 34,80  | 13,20  | 0,44    | 93,52   |        |  |
|   |               | итого       |         | итого:                                    | 952   | 26,63 | 42,56  | 124,00   | 0,42  | 53,94  | 5,83   | 4,88   | 176,00 | 604,17 | 140,14 | 8,64    | 960,49  | 150,00 |  |
|   |               |             |         |                                           |       |       |        |          |       |        |        |        |        |        |        |         |         |        |  |
| 3 | Итого за день |             |         | 1502                                      | 43,28 | 69,12 | 212,48 | 0,60     | 66,44 | 90,25  | 8,19   | 351,15 | 823,46 | 200,75 | 15,04  | 1622,21 | 293,10  |        |  |
| 4 | Завтрак       |             |         |                                           |       | Белки | Жиры   | Углеводы | В1    | С      | А      | Е      | Са     | Р      | Mg     | Fe      | э/ц ккл |        |  |
|   |               | гор.блюдо   | 223     | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200   | 24,07 | 18,21  | 46,12    | 0,13  | 0,42   | 127,00 | 1,69   | 275,00 | 398,00 | 46,58  | 1,90    | 386,00  |        |  |
|   |               | хлеб        | ПР      | Хлеб пшеничный                            | 20    | 1,58  | 0,20   | 9,66     | 0,02  |        |        | 0,26   | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22    | 46,76   |        |  |
|   |               | гор.напиток | 376     | Чай с сахаром                             | 215   | 0,53  | 0,00   | 9,47     |       | 0,27   |        |        | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13    | 60,00   |        |  |
|   |               | фрукты      | 338     | Фрукты                                    | 100   | 0,40  | 0,40   | 9,80     | 0,03  | 10,00  |        | 0,20   | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,50    | 47,00   |        |  |
|   |               | итого       |         |                                           | 535   | 26,58 | 18,81  | 75,05    | 0,18  | 10,69  | 127,00 | 2,15   | 309,20 | 448,53 | 73,91  | 6,75    | 539,76  | 143,10 |  |
|   |               |             |         |                                           |       |       |        |          |       |        |        |        |        |        |        |         |         |        |  |
| 4 | Обед          |             |         |                                           |       |       |        |          |       |        |        |        |        |        |        |         |         |        |  |
|   |               | закуска     | 71      | Огурец свежий                             | 100   | 7,00  | 0,10   | 19,00    | 0,03  | 10,00  |        | 0,10   | 23,00  | 42,00  | 14,00  | 0,60    | 120,00  |        |  |
|   |               | 1 блюдо     | 88      | Щи из свежей капусты с картофелем         | 250   | 1,76  | 4,95   | 7,90     | 0,04  | 20,05  |        | 2,35   | 40,18  | 34,30  | 85,10  | 0,65    | 89,75   |        |  |
|   |               | 2 блюдо     | 268/331 | Биточки с соусом                          | 110   | 12,97 | 12,07  | 12,16    | 0,07  | 2,00   | 29,17  | 0,50   | 40,17  | 204,58 | 27,25  | 3,75    | 207,25  |        |  |
|   |               | гарнир      | 309     | Макароны отварные с маслом                | 180   | 6,12  | 9,00   | 34,20    | 0,07  |        |        | 2,34   | 14,40  | 41,40  | 9,00   | 0,90    | 242,20  |        |  |
|   |               | напиток     | 389     | Сок яблочный                              | 200   | 0,45  | 0,10   | 33,99    | 0,03  | 0,90   |        | 0,30   | 5,84   | 48,00  | 33,00  | 0,96    | 141,20  |        |  |
|   |               | хлеб черн.  | ПР      | Хлеб ржаной                               | 60    | 3,36  | 0,66   | 29,64    | 0,04  |        |        | 0,36   | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 1,24    | 137,94  |        |  |
|   |               | хлеб бел.   | ПР      | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,16  | 0,40   | 19,32    | 0,04  |        |        | 0,52   | 9,20   | 34,80  | 13,20  | 0,44    | 93,52   |        |  |
|   |               | итого       |         |                                           | 940   | 34,82 | 27,28  | 156,21   | 0,32  | 32,95  | 29,17  | 6,47   | 141,99 | 447,48 | 191,55 | 8,54    | 1031,86 | 150,00 |  |
|   |               |             |         |                                           |       |       |        |          |       |        |        |        |        |        |        |         |         |        |  |
| 4 | Итого за день |             |         | 1475                                      | 61,40 | 46,09 | 231,26 | 0,50     | 43,64 | 156,17 | 8,62   | 451,19 | 896,01 | 265,46 | 15,29  | 1571,62 | 293,10  |        |  |
| 5 | Завтрак       |             |         |                                           |       | Белки | Жиры   | Углеводы | В1    | С      | А      | Е      | Са     | Р      | Mg     | Fe      | э/ц ккл |        |  |
|   |               | гор.блюдо   | 173     | Каша вязкая молочная из овсяной крупы     | 220   | 18,56 | 15,81  | 64,17    | 0,25  | 2,29   | 35,20  | 0,95   | 243,70 | 346,90 | 87,56  | 2,31    | 326,00  |        |  |
|   |               | хлеб        | ПР/15/1 | Хлеб пшеничный с сыром и маслом           | 40    | 10,12 | 9,25   | 19,32    | 0,03  | 0,07   | 66,00  | 0,41   | 95,00  | 70,40  | 10,10  | 0,32    | 148,31  |        |  |
|   |               | гор.напиток | 377     | Чай с сахаром и лимоном                   | 222   | 0,13  | 0,02   | 15,20    |       | 2,13   |        |        | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13    | 62,00   |        |  |
|   |               | фрукты      | 338     | Фрукты                                    | 100   | 0,40  | 0,40   | 9,80     | 0,03  | 10,00  |        | 0,20   | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,50    | 47,00   |        |  |
|   |               | итого       |         |                                           | 582   | 29,21 | 25,48  | 108,49   | 0,31  | 14,49  | 101,20 | 1,56   | 370,03 | 451,50 | 118,93 | 7,26    | 583,31  | 143,10 |  |
| 5 | Обед          |             |         |                                           |       |       |        |          |       |        |        |        |        |        |        |         |         |        |  |
|   |               | закуска     | 45      | Салат из белокочанной капусты             | 100   | 1,33  | 6,08   | 8,52     | 0,02  | 24,40  |        | 2,32   | 43,00  | 28,32  | 16,00  | 0,52    | 94,11   |        |  |
|   |               | 1 блюдо     | 101     | Суп картофельный с крупой                 | 250   | 2,70  | 2,78   | 14,58    | 0,06  | 10,00  |        |        | 49,25  | 222,50 | 26,50  | 0,78    | 90,68   |        |  |
|   |               | 2 блюдо     | 291     | Плов из птицы                             | 180   | 15,25 | 9,42   | 32,15    | 0,04  | 24,50  |        | 2,10   | 16,80  | 42,30  | 58,40  | 3,20    | 274,80  |        |  |
|   |               | напиток     | 342     | Компот из яблок                           | 200   | 0,16  | 0,16   | 23,88    | 0,01  | 1,80   |        |        | 6,40   | 4,40   | 3,60   | 0,18    | 132,80  |        |  |
|   |               | хлеб черн.  | ПР      | Хлеб ржаной                               | 50    | 2,80  | 0,55   | 24,70    | 0,04  |        |        | 0,36   | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 1,24    | 114,95  |        |  |
|   |               | хлеб бел.   | ПР      | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,16  | 0,40   | 19,32    | 0,04  |        |        | 0,52   | 9,20   | 34,80  | 13,20  | 0,44    | 93,52   |        |  |
|   |               | итого       |         |                                           | 820   | 25,40 | 19,39  | 123,15   | 0,21  | 60,70  |        | 5,30   | 133,85 | 374,72 | 127,70 | 6,36    | 800,86  | 150,00 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|   |               |             |       |                                           |      |       |       |          |      |       |        |      |        |         |        |        |         |        |        |
|---|---------------|-------------|-------|-------------------------------------------|------|-------|-------|----------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
|   |               | закуска     | 71    | Огурец свежий                             | 100  | 7,00  | 0,10  | 19,00    | 0,03 | 10,00 |        | 0,10 | 23,00  | 42,00   | 14,00  | 0,60   | 120,00  |        |        |
|   |               | 1 блюдо     | 82    | Борщ из свежей капусты с картофелем       | 250  | 6,25  | 4,50  | 13,75    | 0,05 | 8,75  | 5,00   | 2,75 | 62,50  | 227,50  | 32,50  | 1,50   | 120,50  |        |        |
|   |               | 2 блюдо     | 255   | Печень по-строгановски в соусе            | 100  | 13,50 | 9,20  | 8,60     | 0,19 | 12,70 |        |      | 52,40  | 1,00    | 30,00  | 239,00 | 17,00   | 5,00   | 171,20 |
|   |               | гарнир      | 304   | Рис припущенный                           | 180  | 4,40  | 6,50  | 44,00    | 0,04 |       |        |      | 32,40  | 0,72    | 3,13   | 73,80  | 22,81   | 0,64   | 252,00 |
|   |               | напиток     | 377   | Чай с сахаром и лимоном                   | 222  | 0,13  | 0,02  | 15,20    |      | 2,13  |        |      |        |         | 15,33  | 23,20  | 12,27   | 2,13   | 62,00  |
|   |               | хлеб черн.  | ПР    | Хлеб ржаной                               | 60   | 3,36  | 0,66  | 29,64    | 0,04 |       |        |      | 0,36   | 9,20    | 42,40  | 10,00  | 1,24    | 137,94 |        |
|   |               | хлеб бел.   | ПР    | Хлеб пшеничный                            | 30   | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 0,03 |       |        |      | 0,39   | 6,90    | 26,10  | 9,90   | 0,33    | 70,14  |        |
|   |               | итого       |       |                                           | 942  | 37,01 | 21,28 | 144,68   | 0,38 | 33,58 | 89,80  | 5,32 | 150,06 | 674,00  | 118,48 | 11,44  | 933,78  | 150,00 |        |
|   |               |             |       |                                           |      |       |       |          |      |       |        |      |        |         |        |        |         |        |        |
| 3 | Итого за день |             |       |                                           | 1504 | 59,29 | 55,20 | 192,51   | 1,65 | 46,06 | 514,80 | 6,97 | 341,59 | 1075,00 | 178,28 | 20,16  | 1522,50 | 293,10 |        |
| 4 | Завтрак       |             |       |                                           |      | Белки | Жиры  | Углеводы | В1   | С     | А      | Е    | Са     | Р       | Mg     | Fe     | э/ц ккл |        |        |
|   |               | гор.блюдо   | 223   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200  | 24,07 | 18,21 | 46,12    | 0,13 | 0,42  | 127,00 | 1,69 | 275,00 | 398,00  | 46,58  | 1,90   | 386,00  |        |        |
|   |               | хлеб бел.   | ПР    | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3,16  | 0,40  | 19,32    | 0,04 |       |        | 0,52 | 9,20   | 34,80   | 13,20  | 0,44   | 93,52   |        |        |
|   |               | гор.напиток | 376   | Чай с сахаром                             | 215  | 0,53  | 0,00  | 9,47     |      | 0,27  |        |      | 13,60  | 22,13   | 11,73  | 2,13   | 60,00   |        |        |
|   |               | фрукты      | 338   | Фрукты                                    | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 0,03 | 10,00 |        | 0,20 | 16,00  | 11,00   | 9,00   | 2,50   | 47,00   |        |        |
|   |               | итого       |       |                                           | 555  | 28,16 | 19,01 | 84,71    | 0,20 | 10,69 | 127,00 | 2,41 | 313,80 | 465,93  | 80,51  | 6,97   | 586,52  | 143,10 |        |
| 4 | Обед          |             |       |                                           |      |       |       |          |      |       |        |      |        |         |        |        |         |        |        |
|   |               | закуска     | 48    | Салат витаминный                          | 100  | 0,83  | 6,10  | 5,27     | 0,08 | 11,58 |        | 4,15 | 35,32  | 56,63   | 40,00  | 2,20   | 79,40   |        |        |
|   |               | 1 блюдо     | 102   | Суп с бобовыми(гороховый)                 | 250  | 5,49  | 5,27  | 16,54    | 0,15 | 1,00  |        | 1,00 | 82,50  | 327,50  | 47,50  | 2,25   | 128,25  |        |        |
|   |               | 2 блюдо     | 268   | Котлета мясная                            | 100  | 12,32 | 31,90 | 11,93    | 0,10 | 0,33  | 5,83   | 1,17 | 43,17  | 175,00  | 33,32  | 2,32   | 358,00  |        |        |
|   |               | гарнир      | 312   | Пюре картофельное                         | 180  | 3,70  | 2,80  | 22,96    | 1,39 | 4,50  | 39,78  | 0,18 | 45,90  | 92,34   | 32,04  | 1,03   | 131,68  |        |        |
|   |               | напиток     | 342   | Компот из яблок                           | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,00    | 0,01 | 1,80  |        |      | 6,40   | 4,40    | 3,60   | 0,18   | 132,80  |        |        |
|   |               | хлеб черн.  | ПР    | Хлеб ржаной                               | 60   | 3,36  | 0,66  | 29,64    | 0,04 |       |        | 0,36 | 9,20   | 42,40   | 10,00  | 1,24   | 137,94  |        |        |
|   |               | хлеб бел.   | ПР    | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1,58  | 0,20  | 9,66     | 0,02 |       |        | 0,26 | 4,60   | 17,40   | 6,60   | 0,22   | 46,47   |        |        |
|   |               | итого       |       |                                           | 910  | 27,94 | 47,02 | 128,00   | 1,79 | 19,21 | 45,61  | 7,12 | 227,09 | 715,67  | 173,06 | 9,44   | 1014,54 | 150,00 |        |
| 4 | Итого за день |             |       |                                           | 1465 | 56,10 | 66,03 | 212,71   | 1,99 | 29,90 | 172,61 | 9,53 | 540,89 | 1181,60 | 253,51 | 16,41  | 1601,06 | 293,10 |        |
| 5 | Завтрак       |             |       |                                           |      | Белки | Жиры  | Углеводы | В1   | С     | А      | Е    | Са     | Р       | Mg     | Fe     | э/ц ккл |        |        |
|   |               | гор.блюдо   | 174   | Каша молочная рисовая с маслом            | 200  | 16,00 | 10,85 | 20,94    | 0,40 | 1,90  | 71,60  | 0,40 | 92,30  | 128,00  | 26,70  | 10,30  | 248,00  |        |        |
|   |               | хлеб        | ПР/15 | Хлеб пшеничный с сыром                    | 30   | 3,9   | 3,15  | 9,66     | 0,03 | 0,07  | 26,00  | 0,31 | 92,60  | 67,40   | 10,10  | 0,32   | 82,30   |        |        |
|   |               | гор.напиток | 379   | Кофейный напиток на молоке                | 200  | 3,6   | 2,67  | 29,20    | 0,03 | 1,47  |        |      | 158,67 | 132,00  | 29,33  | 2,40   | 155,20  |        |        |
|   |               | фрукты      | 338   | Фрукты                                    | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 0,03 | 10,00 |        | 0,20 | 16,00  | 11,00   | 9,00   | 2,50   | 47,00   |        |        |
|   |               | итого       |       |                                           | 530  | 23,90 | 17,07 | 69,60    | 0,49 | 13,44 | 97,60  | 0,91 | 359,57 | 338,40  | 75,13  | 15,52  | 532,50  | 143,10 |        |
| 5 | Обед          |             |       |                                           |      |       |       |          |      |       |        |      |        |         |        |        |         |        |        |
|   |               | закуска     | 45    | Салат из белокочанной капусты             | 100  | 1,33  | 6,08  | 8,52     | 0,02 | 24,40 |        | 2,32 | 43,00  | 28,32   | 16,00  | 0,52   | 94,11   |        |        |
|   |               | 1 блюдо     | 112   | Суп вермишелевый                          | 250  | 2,98  | 2,83  | 15,70    | 0,04 | 0,95  |        | 0,33 | 34,50  | 203,25  | 15,75  | 0,55   | 100,13  |        |        |
|   |               | 2 блюдо     | 288   | Птица отварная с соусом                   | 100  | 11,50 | 8,57  | 2,90     | 0,03 | 0,11  | 24,44  | 0,36 | 34,81  | 92,22   | 14,07  | 8,14   | 238,00  |        |        |
|   |               | гарнир      | 302   | Каша гречневая рассыпчатая                | 180  | 10,68 | 4,92  | 47,80    | 0,24 |       |        |      | 17,52  | 252,00  | 168,00 | 6,01   | 278,00  |        |        |
|   |               | напиток     | 349   | Компот из смеси сухофруктов               | 200  | 1,16  | 0,30  | 47,26    | 0,02 | 0,80  |        | 0,20 | 5,84   | 46,00   | 33,00  | 0,96   | 196,38  |        |        |
|   |               | хлеб черн.  | ПР    | Хлеб ржаной                               | 50   | 2,80  | 0,55  | 24,70    | 0,04 |       |        | 0,36 | 9,20   | 42,40   | 10,00  | 1,24   | 114,95  |        |        |
|   |               | хлеб бел.   | ПР    | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1,58  | 0,20  | 9,66     | 0,02 |       |        | 0,26 | 4,60   | 17,40   | 6,60   | 0,22   | 46,76   |        |        |
|   |               | итого       |       |                                           | 900  | 32,03 | 23,45 | 156,54   | 0,41 | 26,26 | 24,44  | 3,83 | 149,47 | 681,59  | 263,42 | 17,64  | 1068,33 | 150,00 |        |

|                            |               |  |  |      |       |       |        |      |       |        |      |        |         |        |       |         |        |  |
|----------------------------|---------------|--|--|------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|---------|--------|--|
|                            |               |  |  |      |       |       |        |      |       |        |      |        |         |        |       |         |        |  |
| 5                          | Итого за день |  |  | 1430 | 55,93 | 40,52 | 226,14 | 0,90 | 39,70 | 122,04 | 4,74 | 509,04 | 1019,99 | 338,55 | 33,16 | 1600,83 | 293,10 |  |
| Среднее значение за период |               |  |  | 1458 | 53,65 | 56,48 | 219,50 | 1,11 | 70,25 | 170,57 | 8,53 | 414,74 | 872,00  | 254,60 | 17,81 | 1580,00 |        |  |