

| <b>16 день</b>                       | Масса порции |      | Белки         | Жиры          | Углевод        | Калории         | B1           | B2           | C             | Ca             | Fe            |
|--------------------------------------|--------------|------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Каша молочная манная</i>          | 200,00       | №30  | 6,000         | 8,200         | 29,300         | 215,000         | 0,0600       | 0,1400       | 0,2200        | 125,4800       | 0,4000        |
| <i>Чай с сахаром, лимоном</i>        | 200,00       | №16  | 0,100         | 0,000         | 13,800         | 54,000          | 0,0000       | 0,0000       | 1,1200        | 2,8600         | 3,2400        |
| <i>Бутиерброд с маслом, сыром</i>    | 60,00        | №27  | 11,880        | 19,812        | 40,752         | 393,600         | 0,1080       | 0,1200       | 0,0600        | 207,0360       | 1,8000        |
| <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>             |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Фрукты (яблоко)</i>               | 150,00       | №103 | 0,600         | 0,600         | 14,700         | 70,500          | 0,0450       | 0,0300       | 15,0000       | 24,0000        | 3,3000        |
| <b><u>ОБЕД</u></b>                   |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Суп по-якутски</i>                | 250,00       | №39  | 4,350         | 0,675         | 18,150         | 107,050         | 0,1000       | 0,1000       | 3,7000        | 29,4750        | 0,7250        |
| <i>Печень по-строгановски</i>        | 80,00        | №55  | 12,548        | 5,072         | 1,944          | 100,496         | 0,0960       | 0,8720       | 0,0400        | 22,7440        | 4,1280        |
| <i>Рис отварной</i>                  | 110,00       | №23  | 2,497         | 3,223         | 23,463         | 134,937         | 0,0330       | 0,0330       | 0,6270        | 34,0010        | 0,7480        |
| <i>Помидор свежий</i>                | 50,00        | №98  | 0,300         | 0,100         | 2,100          | 9,950           | 0,0300       | 0,0200       | 12,5000       | 7,0000         | 0,4500        |
| <i>Хлеб ржаной</i>                   | 50,00        | №87  | 3,300         | 0,600         | 16,700         | 87,000          | 0,0900       | 0,0400       | 0,0000        | 17,5000        | 1,9500        |
| <i>Сок фруктовый</i>                 | 200,00       | №88  | 0,820         | 0,160         | 26,200         | 110,000         | 0,0000       | 0,0000       | 0,0000        | 0,0000         | 0,0000        |
| <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Паста творожная</i>               | 125,00       | №92  | 20,875        | 11,250        | 1,625          | 195,000         | 0,0500       | 0,3375       | 0,6250        | 205,0000       | 0,5000        |
| <b><u>УЖИН</u></b>                   |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Картофельно-овощная запеканка</i> | 200,00       | №53  | 7,340         | 11,460        | 22,140         | 222,660         | 0,2200       | 0,2600       | 8,2600        | 81,1400        | 2,7000        |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                | 40,00        | №89  | 2,640         | 0,360         | 15,200         | 79,600          | 0,0800       | 0,0000       | 0,0000        | 9,2000         | 0,7600        |
| <i>Чай с сахаром</i>                 | 200,00       | №24  | 0,100         | 0,020         | 9,900          | 35,000          | 0,0000       | 0,0000       | 0,0000        | 0,2600         | 0,0200        |
| <b>ИТОГО</b>                         |              |      | <b>73,350</b> | <b>61,532</b> | <b>235,974</b> | <b>1814,793</b> | <b>0,912</b> | <b>1,953</b> | <b>42,152</b> | <b>765,696</b> | <b>20,721</b> |

| <u>17 день</u>                    | Масса порции |     | Белки         | Жиры          | Углевод        | Калории         | B1           | B2           | C             | Ca              | Fe            |
|-----------------------------------|--------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b>             |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                 |               |
| <i>Каша молочная пшениная</i>     | 200,00       | №33 | 7,300         | 9,000         | 33,700         | 245,000         | 0,1600       | 0,1400       | 0,2000        | 125,3400        | 1,1400        |
| <i>Кофейный напиток</i>           | 200,00       | №10 | 4,80          | 4,80          | 21,96          | 147,84          | 0,04         | 0,2          | 0,9           | 184,92          | 0,18          |
| <i>Бутерброд с маслом, сыром</i>  | 60,00        | №27 | 11,880        | 19,812        | 40,752         | 393,600         | 0,1080       | 0,1200       | 0,0600        | 207,0360        | 1,8000        |
| <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>          |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                 |               |
| <i>Соk фруктовый</i>              | 200,00       | №88 | 0,820         | 0,160         | 26,200         | 110,000         | 0,0000       | 0,0000       | 0,0000        | 0,0000          | 0,0000        |
| <b><u>ОБЕД</u></b>                |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                 |               |
| <i>Свекольник со сметаной</i>     | 250,00       | №76 | 2,000         | 5,175         | 14,825         | 113,325         | 0,0500       | 0,0500       | 6,9500        | 31,3000         | 1,3250        |
| <i>Ленивые голубцы</i>            | 150,00       | №42 | 13,26         | 8,52          | 18,80          | 205,01          | 0,075        | 0,15         | 18,78         | 56,505          | 1,53          |
| <i>Салат из морской капусты</i>   | 60,00        | №45 | 0,504         | 4,290         | 2,862          | 51,876          | 0,0240       | 0,0300       | 1,9260        | 21,5760         | 6,8160        |
| <i>Хлеб ржаной</i>                | 50,00        | №87 | 3,300         | 0,600         | 16,700         | 87,000          | 0,0900       | 0,0400       | 0,0000        | 17,5000         | 1,9500        |
| <i>Компот из сухофруктов</i>      | 200,00       | №6  | 1,040         | 0,000         | 29,960         | 107,440         | 0,0200       | 0,0400       | 0,8000        | 41,1400         | 0,6800        |
| <b><u>ПОЛДНИК</u></b>             |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                 |               |
| <i>Бифацил</i>                    | 150,00       | №86 | 4,500         | 1,500         | 6,000          | 60,000          | 0,0600       | 0,2550       | 1,0500        | 180,000         | 0,1500        |
| <i>Пряник</i>                     | 25,00        | №93 | 1,200         | 0,700         | 19,425         | 83,950          | 0,0200       | 0,0100       | 0,0000        | 2,2500          | 0,1500        |
| <b><u>УЖИН</u></b>                |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                 |               |
| <i>Сырники в молочном подливе</i> | 125,00       | №77 | 19,725        | 13,530        | 13,420         | 263,423         | 0,0775       | 0,3025       | 0,3325        | 188,1675        | 0,8275        |
| <i>Чай с сахаром</i>              | 200,00       | №24 | 0,100         | 0,020         | 9,900          | 35,000          | 0,0000       | 0,0000       | 0,0000        | 0,2600          | 0,0200        |
| <b>ИТОГО</b>                      |              |     | <b>70,429</b> | <b>68,107</b> | <b>254,499</b> | <b>1903,459</b> | <b>0,725</b> | <b>1,338</b> | <b>30,999</b> | <b>1055,995</b> | <b>16,569</b> |



| <b>18 день</b>                | Масса порции |      | Белки         | Жиры          | Углевод        | Калории         | B1           | B2           | C             | Ca             | Fe            |
|-------------------------------|--------------|------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b>         |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Каша молочная рисовая</i>  | 200,00       | №34  | 5,000         | 8,200         | 30,300         | 215,000         | 0,0600       | 0,1400       | 0,2200        | 122,0200       | 0,4000        |
| <i>Чай с сахаром</i>          | 200,00       | №24  | 0,100         | 0,020         | 9,900          | 35,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,260          | 0,020         |
| <i>Бутерброд с маслом</i>     | 45,00        | №26  | 3,600         | 15,030        | 21,420         | 237,600         | 0,0720       | 0,0450       | 0,0000        | 12,2580        | 0,9180        |
| <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>      |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Фрукты (мандарин)</i>      | 150,00       | №100 | 1,200         | 0,300         | 11,250         | 57,000          | 0,0900       | 0,0450       | 57,0          | 52,5           | 0,1500        |
| <b><u>ОБЕД</u></b>            |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Харчо</i>                  | 250,00       | №67  | 7,850         | 15,800        | 3,750          | 233,825         | 0,0603       | 0,0763       | 5,3975        | 16,1760        | 1,2725        |
| <i>Рагу овощное из курицы</i> | 180,00       | №82  | 9,080         | 13,493        | 13,530         | 210,741         | 0,1340       | 0,1470       | 17,4800       | 25,6600        | 1,7770        |
| <i>Огурец свежий</i>          | 50,00        |      | 0,400         | 0,050         | 1,250          | 7,000           | 0,0150       | 0,0200       | 5,0000        | 11,5000        | 0,3000        |
| <i>Хлеб ржаной</i>            | 50,00        | №87  | 3,300         | 0,600         | 16,700         | 87,000          | 0,0900       | 0,0400       | 0,0000        | 17,5000        | 1,9500        |
| <i>Морс брусничный</i>        | 200,00       | №25  | 0,120         | 0,080         | 21,800         | 82,800          | 0,0000       | 0,0040       | 1,0000        | 7,4000         | 0,1400        |
| <b><u>ПОЛДНИК</u></b>         |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Чай с сахаром</i>          | 200,00       | № 24 | 0,100         | 0,020         | 9,900          | 35,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,260          | 0,020         |
| <i>Пирожок с капустой</i>     | 80,00        | №106 | 5,440         | 4,320         | 29,520         | 180,800         | 0,0640       | 0,0480       | 1,3040        | 25,9920        | 0,7760        |
| <b><u>УЖИН</u></b>            |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Печеночные оладьи</i>      | 65,00        | №73  | 13,098        | 9,100         | 8,801          | 170,001         | 0,1625       | 1,1115       | 8,0470        | 20,0200        | 4,1015        |
| <i>Кукуруза сладкая</i>       | 50,00        | №97  | 5,150         | 2,450         | 33,750         | 169,200         | 0,2000       | 0,0500       | 0,0000        | 23,0000        | 0,2100        |
| <i>Компот из сухофруктов</i>  | 200,00       | №6   | 1,040         | 0,000         | 29,960         | 107,440         | 0,0200       | 0,0400       | 0,8000        | 41,1400        | 0,6800        |
| <i>Хлеб пшеничный</i>         | 40,00        | №89  | 2,640         | 0,360         | 15,200         | 79,600          | 0,0800       | 0,0000       | 0,0000        | 9,2000         | 0,7600        |
| <b>ИТОГО</b>                  |              |      | <b>58,118</b> | <b>69,823</b> | <b>257,031</b> | <b>1908,007</b> | <b>1,048</b> | <b>1,767</b> | <b>96,249</b> | <b>384,886</b> | <b>13,475</b> |

| 19 день                    | Масса порции |     | Белки         | Жиры          | Углевод        | Калории         | B1           | B2           | C             | Ca             | Fe            |
|----------------------------|--------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>             |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| Каша молочная кукурузная   | 200,00       | №35 | 3,260         | 0,480         | 0,480          | 132,780         | 0,0466       | 0,0264       | 0,0000        | 7,8804         | 1,0638        |
| Какао с молоком            | 180,00       | №8  | 3,780         | 3,258         | 15,552         | 106,794         | 0,0540       | 0,1620       | 1,4400        | 137,6460       | 0,4860        |
| Бутиерброд с маслом, сыром | 60,00        | №27 | 11,880        | 19,812        | 40,752         | 393,600         | 0,1080       | 0,1200       | 0,0600        | 207,0360       | 1,8000        |
| <b>II ЗАВТРАК</b>          |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| Бифашиа                    | 150,00       | №86 | 4,500         | 1,500         | 6,000          | 60,000          | 0,0600       | 0,2550       | 1,0500        | 180,000        | 0,1500        |
| <b>ОБЕД</b>                |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| Суп с фрикадельками        | 250,00       | №54 | 13,175        | 6,550         | 18,825         | 176,850         | 0,1358       | 0,187        | 10,7315       | 31,6635        | 2,9713        |
| Жаркое по-домашнему        | 220,00       | №43 | 11,682        | 11,946        | 21,340         | 268,114         | 0,1760       | 0,1540       | 4,5100        | 32,0100        | 2,5960        |
| Помидор свежий             | 50,00        | №98 | 0,300         | 0,100         | 2,100          | 9,950           | 0,0300       | 0,0200       | 12,5000       | 7,0000         | 0,4500        |
| Хлеб ржаной                | 50,00        | №87 | 3,300         | 0,600         | 16,700         | 87,000          | 0,0900       | 0,0400       | 0,0000        | 17,5000        | 1,9500        |
| Компот из сухофруктов      | 200,00       | №6  | 1,040         | 0,000         | 29,960         | 107,440         | 0,0200       | 0,0400       | 0,8000        | 41,1400        | 0,6800        |
| <b>ПОЛДНИК</b>             |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| Чай с молоком, сахаром     | 200,00       | №28 | 1,400         | 1,600         | 15,800         | 80,000          | 0,0000       | 0,0600       | 0,2600        | 53,2000        | 0,0800        |
| Вафли                      | 25,00        | №94 | 0,700         | 0,825         | 19,325         | 88,500          | 0,0075       | 0,0100       | 0,0000        | 4,0000         | 0,3750        |
| <b>УЖИН</b>                |              |     |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| Сосиска отварная           | 50,00        | №18 | 4,935         | 10,265        | 0,400          | 114,000         | 0,0150       | 0,0400       | 0,0000        | 11,2150        | 0,7850        |
| Салат витаминный           | 60,00        | №80 | 0,684         | 4,290         | 4,716          | 60,540          | 0,0180       | 0,0240       | 11,4000       | 25,1250        | 0,6000        |
| Чай                        | 200,00       | №9  | 0,400         | 0,100         | 0,080          | 2,800           | 0,0000       | 0,0200       | 0,2000        | 19,6200        | 1,6400        |
| Шоколадная конфета         | 15,00        | №95 | 0,450         | 3,000         | 10,050         | 69,000          | 0,0000       | 0,0000       | 0,0000        | 0,0000         | 0,0000        |
| Хлеб пшеничный             | 40,00        | №89 | 2,640         | 0,360         | 15,200         | 79,600          | 0,0800       | 0,0000       | 0,0000        | 9,2000         | 0,7600        |
| <b>ИТОГО</b>               |              |     | <b>64,126</b> | <b>64,686</b> | <b>217,280</b> | <b>1836,968</b> | <b>0,841</b> | <b>1,158</b> | <b>42,952</b> | <b>784,236</b> | <b>16,387</b> |



| <u>20 день</u>                    | Масса порции |      | Белки         | Жиры          | Углевод        | Калории         | B1           | B2           | C             | Ca             | Fe            |
|-----------------------------------|--------------|------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b>             |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Каша молочная гречневая</i>    | 200,00       | №36  | 6,980         | 10,420        | 25,000         | 222,380         | 0,1000       | 0,2200       | 0,9000        | 184,4800       | 1,5000        |
| <i>Кофейный напиток</i>           | 200,00       | №10  | 4,80          | 4,80          | 21,96          | 147,84          | 0,04         | 0,2          | 0,9           | 184,92         | 0,18          |
| <i>Бутиерброд с маслом</i>        | 45,00        | №26  | 3,600         | 15,030        | 21,420         | 237,600         | 0,0720       | 0,0450       | 0,0000        | 12,2580        | 0,9180        |
| <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>          |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Фрукты (банан)</i>             | 150,00       | №101 | 2,250         | 0,750         | 31,500         | 144,000         | 0,0600       | 0,0750       | 15,0000       | 12,0000        | 0,9000        |
| <b><u>ОБЕД</u></b>                |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Борщ</i>                       | 250,00       | №37  | 3,85          | 2,175         | 6,775          | 81,225          | 0,0750       | 8,3750       | 12,4750       | 73,9250        | 1,1000        |
| <i>Котлета мясная</i>             | 80,00        | №83  | 11,768        | 4,728         | 4,352          | 100,040         | 0,0480       | 0,0960       | 0,0000        | 10,8800        | 0,8160        |
| <i>Каша перловая рассыпчатая</i>  | 100,00       | №74  | 2,800         | 2,930         | 17,930         | 111,330         | 0,0300       | 0,0300       | 0,5700        | 38,8400        | 0,8700        |
| <i>Салат морковный с чесноком</i> | 60,00        | №79  | 0,726         | 4,254         | 5,814          | 63,552          | 0,03600      | 0,04200      | 1,95600       | 28,49400       | 0,39600       |
| <i>Хлеб ржаной</i>                | 50,00        | №87  | 3,300         | 0,600         | 16,700         | 87,000          | 0,0900       | 0,0400       | 0,0000        | 17,5000        | 1,9500        |
| <i>Соk фруктовый</i>              | 200,00       | №88  | 0,820         | 0,160         | 26,200         | 110,000         | 0,0000       | 0,0000       | 0,0000        | 0,0000         | 0,0000        |
| <b><u>ПОЛДНИК</u></b>             |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Молоко кипяченое</i>           | 180,00       | №3   | 5,490         | 4,896         | 9,090          | 102,006         | 0,0720       | 0,2880       | 2,4660        | 227,520        | 0,1980        |
| <i>Сметанный калач</i>            | 40,00        | №75  | 3,112         | 4,088         | 20,132         | 130,668         | 0,0320       | 0,0240       | 0,0040        | 9,7080         | 0,3360        |
| <b><u>УЖИН</u></b>                |              |      |               |               |                |                 |              |              |               |                |               |
| <i>Шефтели рыбные</i>             | 100,00       | №59  | 13,330        | 1,250         | 9,970          | 105,000         | 0,0800       | 0,1000       | 1,6800        | 54,3300        | 0,7800        |
| <i>Винегрет</i>                   | 100,00       | №50  | 1,610         | 5,190         | 8,400          | 91,510          | 0,0600       | 0,0500       | 11,0000       | 26,7000        | 0,9000        |
| <i>Хлеб пшеничный</i>             | 40,00        | №89  | 2,640         | 0,360         | 15,200         | 79,600          | 0,0800       | 0,0000       | 0,0000        | 9,2000         | 0,7600        |
| <i>Чай с сахаром</i>              | 200,00       | №24  | 0,100         | 0,020         | 9,900          | 35,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,260          | 0,020         |
| <b>ИТОГО</b>                      |              |      | <b>67,176</b> | <b>61,651</b> | <b>250,343</b> | <b>1848,751</b> | <b>0,875</b> | <b>9,585</b> | <b>46,951</b> | <b>891,015</b> | <b>11,624</b> |