

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Муслумовского
района РТ _____
Л.Я. Хабидуллина

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.



ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.

№-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C, мг

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Багет	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	14,4	0,1	0,1	0,3
	Итого за "Завтрак"	340	9,4	8,7	42,0	279	236,8	40,8	254,4	1,3	42,9	0,1	0,2	0,6

Второй завтрак														
-	Яблока	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
	Итого за "Второй завтрак"	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	0,0	0,1	0,1	3,7
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	23,7	0,1	0,1	0,7
	Итого за "Обед"	520	19,5	22,2	76,3	571	69,7	68,4	216,3	3,2	23,7	0,2	0,2	14,9

Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
27/12	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай подслащенный	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	5,5	25,9	170	95,4	67,1	147,2	2,1	30,0	0,1	0,2	0,4
	Итого за "Уплотненный полдник"	380	10,5	9,9	57,1	351	107,4	77,0	193,2	2,9	32,7	0,2	0,2	0,4
	Итого за день	1340	39,8	41,2	187,0	1252	429,9	195,2	675,0	9,6	99,3	0,6	0,6	25,9

2 ДЕНЬ

Завтрак															
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	16,2	0,1	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,0	8,4	43,1	274	75,4	29,5	111,3	0,8	36,2	0,1	0,1	0,1	0,9
Второй завтрак															
-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'		120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	2,0	0,1	0,0	0,0	15,0
Обед															
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	4,0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	0,1	4,4
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	50	5,3	5,4	7,2	96,0	9,4	11,5	75,1	1,1	0,0	1,6	3,0	1,5	1,7
Итого за 'Обед'		540	12,8	16,8	68,0	464	70,7	67,2	228,7	4,4	15,0	1,8	3,1	3,1	11,7
Уплотненный полдник															
-	Батон	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	60,6	0,0	0,3	0,3	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		280	20,8	11,7	37,7	339	169,7	35,4	230,3	3,1	60,6	0,1	0,3	0,3	3,3
Итого за день		1275	44,0	42,1	164,4	1198	336,6	145,0	600,2	9,1	113,8	2,0	3,5	3,5	30,8

3 ДЕНЬ

Завтрак															
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,1	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,5	9,5	39,0	268	121,1	26,0	124,2	1,0	41,9	0,1	0,2	0,2	0,5
Второй завтрак															
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
16/2	Суп каргофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	0,0	0,1	0,1	2,8
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	12,0	0,1	0,1	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,2	78	5,9	5,0	41,6	0,5	15,1	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'		510	15,3	14,8	67,2	446	66,8	107,2	236,0	4,8	27,1	0,3	0,2	3,3
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	29,9	0,1	0,2	0,6
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	5,7	4,2	26,2	162	132,8	25,3	129,7	1,1	29,9	0,1	0,2	0,6
Итого за день		1265	29,0	28,9	144,0	927	336,7	167,5	500,8	9,1	98,8	0,6	0,6	14,4

4 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	15,0	0,0	0,1	0,4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	10,9	9,5	44,5	305	259,9	44,5	231,6	0,9	50,4	0,1	0,2	0,8
Второй завтрак														
-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6
Итого за 'Второй завтрак'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,2	30	6,4	5,7	13,1	0,3	0,0	0,0	0,0	1,2
14/2	Суп каргофельный с пшеничной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	0,0	0,1	0,1	3,9
292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	150	14,4	18,9	26,5	277	28,6	35,6	158,3	1,9	49,7	0,1	0,2	6,4
Итого за 'Обед'		520	19,4	27,6	69,9	542	57,2	67,1	240,7	4,1	49,7	0,3	0,2	12,7
Уплотненный полдник														
14/12	Булочка дорожная	70	5,4	7,7	38,7	244	33,8	9,2	55,1	0,6	27,9	0,1	0,1	0,1
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	0,1	0,4	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'		340	18,8	25,0	56,4	522	132,9	29,7	257,2	4,8	201,0	0,1	0,5	3,3
Итого за день		1295	53,8	64,6	181,8	1456	574,0	156,4	824,5	10,0	311,1	0,6	1,1	17,4

5 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Багон	30	2,3	1,5	11,2	6,6	66	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	1,2	33	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	1,6	30	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	86,4	148	20,4	137,5	0,5	14,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,0	8,8	44,0	95,8	277	30,8	165,3	1,2	34,4	0,1	0,1	0,9
Второй завтрак														
-	Бананы	100	2,0	1,0	15,0	8,0	72	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
Итого за 'Второй завтрак'		100	2,0	1,0	15,0	8,0	72	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	0,0	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	7,0	38	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	23,5	66	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	20,3	82	12,3	25,9	0,6	0,0	0,0	0,1	4,8
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3,5	3,7	19,0	69,7	122	19,7	83,8	0,4	14,5	0,1	0,1	0,3
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,6	7,1	6,6	8,3	120	10,6	67,2	1,0	20,7	0,0	0,1	0,1
Итого за 'Обед'		510	16,0	16,3	66,6	128,7	464	67,0	228,8	3,2	35,3	0,2	0,3	5,6

Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	7,0	38	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	0,1	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10/150	Сырники из творога со сметаной	100	20,8	5,5	16,4	105,5	200	22,3	163,6	0,5	13,3	0,1	0,2	0,2
-		10	0,2	1,3	0,3	7,7	14	0,8	5,3	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Уплотненный полдник'		280	22,4	7,1	28,9	120,4	268	32,4	200,6	1,3	19,3	0,1	0,2	0,3
Итого за день		1225	47,4	33,2	154,4	353,0	1081	172,2	622,6	6,3	89,0	0,5	0,7	16,7

6 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	0,0	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1/6	Яйцо отварное	60	7,6	6,9	0,4	33,0	94	7,2	115,2	1,5	150,0	0,0	0,3	0,0
3/1/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	43,8	34	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	104,7	180	46,8	155,6	1,2	30,0	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		380	15,8	14,3	39,0	181,5	345	59,0	302,2	2,7	187,5	0,2	0,4	0,6
Второй завтрак														
1	Кисель из концентрата	100	0,5	0,1	7,1	0,0	32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	5,8	70	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'		120	0,9	2,7	18,5	5,8	102	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	0,0	0,0	0,1	8,3
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	4,4
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	3,3	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'		510	13,0	11,4	60,7	389	78,6	69,4	218,8	3,4	18,3	0,2	0,2	14,1

Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	26,3	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	5,8	4,8	54,2	279	87,9	38,6	136,5	3,3	26,3	0,1	0,1	3,3
Итого за день		1330	35,5	33,2	172,5	1115	353,8	171,1	675,5	9,8	234,1	0,5	0,8	17,9

2 НЕДЕЛЯ

7 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,8	2,0	11,3	71	82,8	20,4	76,1	0,7	9,0	0,0	0,1	0,4
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	9,8	8,2	42,7	281	252,4	37,1	201,9	1,0	44,4	0,1	0,2	0,8
Второй завтрак														
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	0,0	0,1	0,1	3,9
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	17,9	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Обед'		540	17,9	20,2	80,2	561	70,6	61,3	209,3	3,7	25,1	0,2	0,2	14,7

Уплотненный полдник

-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
27/12	Олады	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	0,1	0,4	0,2
	Итого за 'Уплотненный полдник'	350	17,1	21,5	33,5	394	100,6	24,5	237,6	3,0	175,8	0,1	0,4	0,2
	Итого за день	1325	45,2	50,3	168,0	1286	439,5	131,8	659,8	9,9	245,2	0,5	0,9	25,7

8 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,4	4,6	23,7	153	87,1	24,6	104,7	0,5	18,2	0,1	0,1	0,4
	Итого за 'Завтрак'	335	6,9	9,8	42,4	282	96,5	34,9	132,4	1,2	38,2	0,1	0,1	1,0
Второй завтрак														
-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	0,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Второй завтрак'	120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	2,0	0,1	0,0	15,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	-	1,2	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,6	1,8	3,7	36	5,2	7,5	15,8	0,2	0,0	0,0	0,0	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	0,0	0,0	0,1	4,8
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	150	9,9	9,0	17,4	186	17,1	30,4	139,4	2,1	0,0	0,1	0,1	8,0
	Итого за 'Обед'	520	14,7	16,4	59,1	435	54,6	62,2	215,7	4,3	0,0	0,2	0,2	15,2
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	29,9	0,1	0,2	0,6
	Итого за 'Уплотненный полдник'	320	6,3	4,3	37,9	212	143,2	31,3	140,2	3,2	29,9	0,1	0,2	3,6
	Итого за день	1295	31,3	35,6	155,0	1049	315,1	141,3	518,3	9,5	70,0	0,5	0,6	34,7

9 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,3
	Итого за 'Завтрак'	335	8,0	8,9	41,1	275	117,4	34,0	141,7	0,8	41,9	0,1	0,5
	Второй завтрак												
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	10,0
	Итого за 'Второй завтрак'	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	10,0
	Обед												
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,4
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	0,0	0,1	4,0
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	12,0	0,1	0,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	6,5	5,2	7,7	102	5,8	12,0	74,4	1,3	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	510	15,4	15,0	70,1	460	55,7	105,9	246,9	5,1	12,0	0,3	4,4
	Уплотненный полдник												
-	Батон	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусливочный	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	60,6	0,0	0,3
	Итого за 'Уплотненный полдник'	280	20,2	11,6	26,0	290	159,3	29,4	219,8	1,0	60,6	0,1	0,3
	Итого за день	1225	44,0	35,8	148,9	1075	348,4	178,3	619,4	9,1	114,5	0,5	15,2

10 ДЕНЬ

	Завтрак												
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,6
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	30,0	0,1	0,4
	Итого за 'Завтрак'	340	9,7	10,5	44,3	307	213,0	62,6	241,8	1,9	51,0	0,2	1,1
	Второй завтрак												
1	Кисель из концентрата	100	0,5	0,1	7,1	32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0
	Итого за 'Второй завтрак'	120	0,9	2,7	18,5	102	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0
	Обед												
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	0,0	0,0	0,6
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	0,0	0,0	8,3

4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	23,7	0,1	0,1	0,7
Итого за 'Обед'		520	18,3	21,9	66,9	528	60,8	54,6	191,8	3,5	23,7	0,1	0,2	10,8
Уплотненный полдник														
7/12	Вагрушка с повидлом	70	5,6	2,5	50,6	244	14,7	9,2	46,2	0,9	5,0	0,1	0,0	0,1
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
11/4	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	16,2	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		370	11,3	7,3	90,5	466	97,8	44,2	165,7	3,8	21,2	0,2	0,1	3,4
Итого за день		1350	40,2	42,4	220,3	1403	377,4	165,5	617,4	9,6	98,0	0,5	0,5	15,2

11 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,1	8,2	38,8	256	114,5	16,1	98,7	0,4	41,9	0,1	0,1	0,5
Второй завтрак														
-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6
Итого за 'Второй завтрак'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	0,0	0,1	0,1	2,8
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	4,4
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	3,3	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'		510	14,5	12,1	71,6	440	96,6	92,2	271,2	3,9	18,3	0,3	0,2	7,7
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	150	0,2	0,0	7,4	29	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	26,3	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	5,2	4,7	46,2	243	77,6	32,6	126,0	1,2	26,3	0,1	0,1	0,3
Итого за день		1265	31,6	27,5	167,6	1026	412,7	155,9	590,9	5,6	96,5	0,5	0,6	9,1

12 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0

32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	15,0	0,0	0,1	0,4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,1	0,3
	Итого за 'Завтрак'	335	9,7	10,5	46,4	317	161,1	39,0	173,1	0,9	49,4	0,1	0,2	0,7
	Второй завтрак													
-	Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
	Итого за 'Второй завтрак'	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
	Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
14/2	Суп картофельный с пшеничной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	0,0	0,1	0,1	3,9
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,2	78	5,9	5,0	41,6	0,5	15,1	0,0	0,0	0,2
	Итого за 'Обед'	510	14,6	14,8	68,7	461	36,6	36,6	142,7	3,0	22,3	0,2	0,1	5,3
	Уплотненный полдник													
-	Батон	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусливочный	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	0,1	0,4	0,2
	Итого за 'Уплотненный полдник'	290	14,2	18,1	13,5	272	93,1	21,1	208,6	2,6	173,1	0,1	0,4	0,2
	Итого за день	1235	40,6	44,4	143,7	1122	298,8	138,7	552,4	7,1	244,8	0,5	0,8	16,2
	Итого за период	15425	482,3	479,2	2007,4	13989	4575,6	1918,9	7456,7	104,3	1815,0	7,7	11,2	239,1
	Сред. за один день	1285	40,2	39,9	167,3	1166	381,3	159,9	621,4	8,7	151,3	0,6	0,9	19,9