

**Приложение №2
к Контракту
№ 01453000054210001380001
от «13» сентября 2021 г.**

**Десятидневное меню
двухразового горячего питания обучающихся 1- 4 классов
образовательных организаций Кировского муниципального района Ленинградской области**

Тип блюда	Выход, грамм, не менее	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривание или салат)	20	71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18	26,6
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	Гуляш из отварной говядины 70/30	100	21,432	21,13	2,27	284,969	0,062	3,95		1,681	11,75	132,895	19,19	2,007	21
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов или с соусом)	150	304М	Рис отварной	150	3,7	6,1	1,9	77,3	0,044		16	0,26	16,4	85,95	28,16	0,645	18
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	377М	Чай с лимоном	207	0,063	0,007	11,191	45,079	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,895	0,14
Порционное блюдо (сыр, масло)	20	15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	44,81	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15	38,7
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	15		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Итого за Завтрак				512	30,065	30,93	26,151	503,198	0,159	11,97	50,5	2,43	193,3	347,225	69,94	4,277	104,44
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	48 М	Салат витаминный	60	0,491	3,111	3,085	42,303	0,025	7,2		1,518	10,53	16,82	11,04	0,608	265,67

Щи, борщи, супы овощные	200	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,13 3	7,764	64,853	0,042	15,7	1,452	33,52	39,96	18,88	0,912	167,6	
Блюда из рыбы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	80	233 М	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	13,7	7,64	1,95	131,36	0,077	1,214	28,1	0,455	82,07	133,57	19,02	0,376	35,22
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	125 М	Картофель отварной с зеленью	150	5,84	4,78 5	47,335	255,765	0,349	58	20	0,34	41,24	171,95	67,36	2,707	31,2
Соки, нектары	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной			Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
Фрукты, овощи	20		Банан, 200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6	
Соус, сметана	10		Сметана	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
Итого за Обед				955	27,461	19,7 7	114,544	745,941	0,675	206,114	48,1	4,875	262,21	488,2	171,1 5	9,528	499,9 4
Всего за Понедельник-1				1467	57,526	50,7	140,695	1249,13 9	0,834	218,084	98,6	7,305	455,51	835,425	241,0 9	13,80 5	604,3 8
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	М-ДОУ 194/6	Каша из смеси круп с яблоками	200	8,561	9,10 1	36,095	260,533	0,136	2,168	35,8	0,476	146,01	181,01	63,21	1,984	56,2
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	382 М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	16,186	108,164	0,024	0,6	10,1 2	0,012	125,12	116,2	31	1,013	22,12
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	150	0,5	0,5	16	70,5	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
Итого за Завтрак				575	14,916	12,9 5	80,356	497,647	0,245	17,768	45,9 2	1,113	300,88	335,46	115,9 6	6,797	123,3 2
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	67 М	Винегрет овощной	60	0,664	5,08 6	4,122	64,918	0,027	5		2,276	18,64	23,66	10,36	0,467	140,9 9

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	101 М	Суп картофельный с рисом 200/10	200	4,006	5,95	19,568	147,846	0,079	9,4	7	1,942	13,528	72,77	23,39 2	0,817	165,2
Блюда из птицы (рубленные) в том числе с соусом	80	294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)	80	12,661	14,4 2	12,162	229,108	0,092	1,14	39,9	2,705	18,832	114,45	19,51 8	1,497	22,8
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	150	309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,28 8	36,02	205,272	0,087		20	0,815	11,994	46,095	8,226	0,835	22,5
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	350 М	Кисель из вишни	200	0,297	0,04 8	22,518	91,692	0,007	3,6		0,072	12,48	7,2	6,24	0,156	4,08
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
Итого за Обед				0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
Всего за Вторник-1				575	14,916	12,9 5	80,356	497,647	0,245	17,768	45,9 2	1,113	300,88	335,46	115,9 6	6,797	123,3 2
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	224 М	Запеканка творожно-морковная со сметаной 180/15	195	22,676	16,6 6	33,461	374,506	0,114	2,547	105, 2	0,617	235,25 1	311,312	49,42 2	1,35	816,4 6
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,276	111,704	0,023	0,784	10		124,76 6	90	14	0,14	22
Выпечные изделия, в том числе с пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434 (начинка рец 416)	Булочка мрлочная с ореховой начинкой	40	5,265	5,69	30,012	192,318	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625	3,52
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Завтрак				460	33,816	25,6	92,824	736,978	0,47	3,891	116, 8	3,265	402,16 4	495,926	95,15 2	2,615	841,9 8

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	71 М	Помидоры св. порционные	50	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	5	0,14	2,8	5,2	4	0,18	26,6	
Суп рыбный	200	151К	Уха Ростовская 200	200	6,565	1,905	11,415	89,065	0,133	14,225	7,5	0,46	18,28	94,25	24,07	0,844	1,95
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	250 М	Бефстроганов	80	12,776	12,85	4,303	183,984	0,077	1,972	18	2,589	31,62	143,87	18,84	1,954	19,26
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	150	309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,288	36,02	205,272	0,087	20	0,815	11,994	46,095	8,226	0,835	22,5	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов, шиповника/сахар не более 12 г	180	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	21,636	91,784	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,636	163,4
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
Итого за Обед				725	29,121	19,87	92,144	663,845	0,405	221,197	208,9	5,274	89,544	358,715	79,386	5,974	233,96
Всего за Среда-1				1185	62,937	45,47	184,968	1400,823	0,875	225,088	325,7	8,539	491,708	854,641	174,538	8,589	1075,94
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	20	71 М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	5	0,14	2,8	5,2	4	0,18	26,6	
Блюда из яиц, в том числе с колбасными изделиями, сыром, картофелем, овощами	150	212 М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	10,652	14,83	2,174	184,774	0,13	0,204	142,4	0,48	82,779	181,731	17,89	1,815	154,08
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	376 М	Чай с вареньем	200			0,003	0,012	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,82	
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	150	0,96	0,24	9	42	0,072	45,6		0,24	42	20,4	13,2	0,12	12
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Завтрак				555	13,807	15,36	24,012	289,516	0,255	50,904	142,4	1,185	138,279	237,321	47,74	3,435	192,68

Овощи закрытого грунта порционные (поджаренные или салат)	50	74 М	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	74,28	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42	
Щи, борщи, супы овощные	200	87 М	Щи из свежей капусты	200	1,498	4,10 2	5,466	64,774	0,043	26,94		1,906	34,328	29,466	14,17 2	0,525	165,2 8
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаренкой из свежих овощей, салатов)	230	291 М	Плов с мясом птицы	200	21,847	18,9 5	37,607	408,33	0,146	6,52	67,2	4,568	28,04	241,06	50,9	2,345	279,4
Соки, нектары	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	180		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
Итого за Обед						29,1 5							113,81 8		102,9 22		444,9 3
Всего за Четверг-1				1260	42,402	44,5 1	110,695	1012,96	0,558	92,564	209, 6	10,22 9	252,09 7	609,947	150,6 62	11,05	637,6 1
Овощи закрытого грунта порционные (поджаренные или салат)	20	71 М	Огурцы св.порционные	20	0,140	0,03 3	0,380	2,38	0,006	1,400	0,00	0,020	3,400	6,000	2,800	0,100	2,000
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	80	290/3 30 М	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе 70/30	100	19,8	22,4	0,9	284,4	0,065	1,236	49	0,262	21,14	104,3	12,59	0,847	51,63
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаренкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	150	309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,28 8	36,02	205,272	0,087		20	0,815	11,994	46,095	8,226	0,835	22,5
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	377 М	Чай с лимоном	207	0,063	0,00 7	12,189	49,071	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,898	0,14
Порционное блюдо (сыр, масло)	15	15 М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	44,81	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15	38,7
Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	10		Мармелад	10	0,01		7,94	31,8					0,4	0,1	0,2	0,04	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Завтрак				527	30,708	30,4 3	69,874	676,183	0,207	5,656	103, 5	1,511	200,43 4	284,025	44,05 6	3,37	114,9 7

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	63 М	Салат из моркови с курагой	60	0,641	0,101	10,465	45,333	0,031	3,65	0,208	14,39	26,29	18,36	0,641	904,2	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	102 М	Суп картофельный с горохом 200	200	4,08	4,24	19,04	130,64	0,195	9,4	7	1,11	30,648	101,37	32,512	1,745	165,52
блюда из печени, печени и мяса (рубленные), в том числе с соусом	80	255 М	Печень по-строгановски 70/30	100	19,132	13,8	7,703	231,567	0,214	22,106	4867	0,709	18,25	202,19	15,03	4,291	4980,66
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	128 М	Картофельное пюре	150	3,339	4,003	22,672	140,071	0,163	26,538	18,3	0,172	49,12	99,96	34,02	1,277	27,02
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов, шиповника/сахар не более 12 г	180	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	21,636	91,784	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,636	163,4
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
Итого за Обед				755	31,102	22,93	99,526	728,855	0,699	261,694	5055,7	3,469	137,258	499,11	124,172	10,115	6241,05
Всего за Пятница-1				1282,00	61,81	53,36	169,40	1405,038	0,91	267,35	5159,20	4,98	337,69	783,14	168,23	13,49	6356,02
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	188 М	Запеканка рисовая с творогом	180	10,153	5,181	48,906	282,865	0,069	0,185	33,65	0,344	67,181	163,285	37,068	0,937	29,82
Соусы (в том числе сладкие), сметана	10		Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0,002	0,075			2,1	1,35	1,05	0,195	
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,276	111,704	0,023	0,784	10		124,766	90	14	0,14	22
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5	15,45	0,6	28,5	24	18	3,45	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Завтрак				570	16,688	8,881	103,457	560,509	0,164	8,544	59,1	1,269	228,297	300,385	78,368	5,222	51,82

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	71 М	Нарезка овощная (овощи натуральные свежие)	60	0,54	0,09	1,71	9,81	0,027	9,6	0,24	9,3	16,8	10,2	0,42	42,9	
Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми	200	153 К	Суп куриный с кукурузой	200	5,96	10,38	15,66	179,9	0,079	0	116	0	18	72,77	23,392	0,58	165,2
Блюда из мяса, рубленые	80	281 М	Биточек мясной	80	12,976	14,69	12,162	232,735	0,076			2,77	14,69	133,87	21,58	2,166	
Гарниры (блюда) овощные	150	143 М	Рагу из овощей	150	3,678	5,553	24,696	163,473	0,183	40,9		2,552	46,53	107,62	49,28	1,72	736,38
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342 М	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,938	52,792	0,006	2		0,04	3,2	2,2	1,8	0,473	6
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
Итого за Обед				735	26,464	31,29	85,176	728,17	0,453	52,5	116	6,112	104,57	399,16	127,102	6,884	950,73
Всего за Понедельник-2				1305	43,152	40,17	188,633	1288,679	0,617	61,044	175,1	7,381	332,867	699,545	205,47	12,106	1002,55
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	71 М	Помидоры св.порционные	60	0,7	0,1	2,3	12,9	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54	79,8
Блюда из мяса рубленые	80	271 М	Котлета домашняя с маслом	80	10,698	13,08	8,498	194,522	0,149	0,2	9,25	1,349	12,351	115,275	18,454	1,718	10,3
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	150	304 М	Рис отварной	150	3,82	4,165	40,025	212,865	0,044		20	0,266	16,56	84,75	27,66	0,637	22,5
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	376 М	Чай с сахаром 200/11	200			10,981	43,924	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,853	
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5	15,45	0,6	28,5	24	18	3,45	3000
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,04			0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Завтрак				665	17,793	18,05	89,329	590,911	0,3	22,8	44,7	2,96	76,511	269,615	88,764	7,698	3112,6

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	45 М	Салат из белокачанной капусты	60	0,94	2,30	4,97	44,39175	0,02	21,75	0,00	1,06	24,62	18,50	9,41	0,34	6,00
Щи, борщи, супы овощные	200	99 М	Суп из овощей	200	1,49	4,208	8,87	79,312	0,068	17		1,876	21,2	41,75	17,4	0,647	164,68
Соус, сметана	10		Сметана	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
Блюда из рыбы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	80	249К	Рыба запечённая с картофелем по-русски	200	20,366	12,6	25,605	297,248	0,359	18,942	27,4	4,107	82,69	258,14	53,15	1,595	11,5
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	349 М	Компот из сухофруктов	200	1,95	0,15	37,326	158,454	0,05	2		2,75	80	73	52,5	1,636	1,5
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
Итого за Обед				715	28,237	21,26	95,142	684,84575	0,58	59,732	37,4	10,3313	230,1625	463,385	154,205	5,7635	194,63
Всего за Вторник-2				1380	46,03	39,31	184,471	1275,75675	0,88	82,532	82,1	13,2913	306,6735	733	242,969	13,4615	3307,23
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175 М	Каша молочная "Дружба"	200	6,105	6,892	32,85	217,848	0,112	0,6	30	0,163	127,45	156,77	36,77	0,778	45,07
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	382 М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	16,186	108,164	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	1,013	22,12
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434 (начи нка471)	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности	30	3,181	0,649	19,219	95,441	0,207	1,272	1,2	0,401	22,998	36,068	7,97	0,37	4
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Итого за Завтрак				450	14,746	10,84	77,915	468,213	0,375	2,472	41,32	0,836	280,168	326,438	82,34	2,561	71,19
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	23 М	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,113	2,82	42,017	0,033	12,4		1,656	10,5	19,62	10,76	0,508	58,52

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	96 М	Рассольник ленинградский	200	1,72	4,30 2	13,79	100,758	0,084	13,3	1,886	15,7	50,75	21,02	0,757	162,3	
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	80	278 М	Тефтели из говядины	80	10,341	13,5 9	11,022	207,717	0,222	2,7	2,24	19,64	121,88	20,39	1,721		
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	150	305 М	Рис припущенный	150	3,68	4,14 5	38,545	206,205	0,042	20	0,258	6,633	79,76	26,07 6	0,54	22,5	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	150	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	21,636	91,784	0,014	200	163, 4	0,76	12	3,4	3,4	0,636	163,4
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032		0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25	
		Итого за Обед		735	20,331	25,9 3	105,823	737,941	0,477	228,4	183, 4	7,31	77,323	341,31	102,4 96	5,687	406,9 7
		Всего за Среда-2		1185	35,077	36,7 7	183,738	1206,15 4	0,852	230,872	224, 72	8,146	357,49 1	667,748	184,8 36	8,248	478,1 6
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	200	241 К	Пудинг творожный 200	200	30	7,6	28,2	301,2	0,108	3,92	113, 2	0,758	158,78	288	38,66	3,606	816,4 6
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	376 М	Чай с вареньем	200			0,003	0,012	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,82	
Порционное блюдо (сыр, масло)	15	15 М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	44,81	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15	38,7
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (апельсины)	200	1,8	0,4	20,6	93,2	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032		0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
		Итого за Завтрак		635	36,45	11,6 5	58,833	485,982	0,226	124,14	147, 7	1,493	386,33	455,64	82,41	5,576	855,1 6
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	29 М	Салат из сырых овощей	60	0,644	3,07	2,195	38,986	0,025	10,85	1,503	17,3	19,88	11,78	0,409	223,6 1	

Щи, борщи, супы овощные	200	121 К	Борщ сибирский	200	1,5	3,15 3	7,364	63,833	0,042	16,2	1,452	33,52	39,96	18,88	0,912	167,6	
Соус, сметана	10	330 М	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	10,7	
Блюда из мяса птицы (порционные)		320 К	Куриное филе запеченное	80	12,661	14,4 2	12,162	229,108	0,092	1,14	39,9	2,705	18,832	114,45	19,51 8	1,497	22,8
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	80	302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,734	5,90 2	39,464	245,91	0,297	20	0,602	16,273	207,38	138,0 76	4,643	22,5	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342 М	Компот из св/мор ягод (вишня) 200/11	200	0,24	0,04	13,898	56,912	0,006	3	0,06	7,4	6	5,2	0,133	3,4	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,04		0,325	5,75	21,75	8,25	0,5		
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25	
			Итого за Обед	750	27,664	28,6 4	95,868	751,879	0,555	31,23	69,9	6,927	116,12 5	464,02	216,8 54	9,239	450,8 6
			Всего за Четверг-2	1385	64,114	40,2 9	154,701	1237,86 1	0,781	155,37	217, 6	8,42	502,45 5	919,66	299,2 64	14,81 5	1306, 02
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Огурцы св.порционные	20	0,140	0,03 3	0,380	2,38	0,006	1,400	0,00 0	0,020	3,400	6,000	2,800	0,100	2,000
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом	80	234 М	Котлета рыбная (горбуша)	80	12,867	6,69 4	12,162	160,362	0,147		0,01 6	1,654	13,06	23,66	8,82	0,973	
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	312 М	Картофельное пюре	150	2,824	3,11 9	19,092	115,735	0,138	22,32	14	0,141	36,718	83,463	28,38 4	1,032	21,23
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434 (начинка реп 416)М	Булочка молочная с ореховой начинкой	40	5,265	5,69	30,012	192,318	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625	3,52
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)	180	379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,276	111,704	0,023	0,784	10		124,76 6	90	14	0,14	22
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,04		0,325	5,75	21,75	8,25	0,5		

		<i>Итого за Завтрак</i>		515	26,971	18,7 86	90,997	640,949	0,647	25,064	25,6 16	4,463	220,09 1	297,737	85,73 4	3,37	48,75
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	85 К	Салат из свеклы с черносливом, орехами (без чеснока)	60	0,6	3,03 7	5,516	51,797	0,008	4		1,36	14,8	17,26	8,8	0,566	0,8
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	103 М	Суп картофельный с вермишелью	250	2,87	3,45 7	20,785	125,733	0,118	16,5		1,605	17,96	64,123	24,21 5	1,007	202,2 5
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	230	259 М	Жаркое домашнему, (говядина)	200	17,598	12,1 4	21,874	267,139	0,208	28,35		2,73	27,91	230,69	50,38	3,499	24,6
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	350 М	Кисель из вишни	200	0,297	0,04 8	22,518	91,692	0,007	3,6		0,072	12,48	7,2	6,24	0,156	4,08
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	0,25
								0									
		<i>Итого за Обед</i>		755	24,595	19,1 8	88,703	625,821	0,423	52,45	0	6,277	86	385,173	110,4 85	6,753	231,9 8
		<i>Всего за Пятница-2</i>		1270	51,566	37,9 7	179,7	1266,77	1,07	77,514	25,6 16	10,74	306,09 1	682,91	196,2 19	10,12 3	280,7 3
		<i>Итого</i>		#### ###	479,53	401, 48	1 577,36	11840,8 2775	7,62	1 428,19	6 16	80,14	3 643,46	7 121,47	1 4	112,4 8	15 171,9 6