



№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>418</b>	<b>14,0</b>	<b>11,6</b>	<b>46,3</b>	<b>337,0</b>
	2 Завтрак					
-	Апельсины	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>44,5</b>
	Обед					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7,0	60,1
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
11/8	Печень (без молока и глютена)	70	16,5	7,8	0,0	136,4
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,8	7,2	39,6	238,0
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>710</b>	<b>30,3</b>	<b>26,5</b>	<b>89,3</b>	<b>700,9</b>
	Полдник					
42/2	Фрикадельки рыбные	80	14,7	5,0	1,8	110,2
4/3	Картофельное пюре (без молока)	130	2,2	3,5	18,5	113,7
	Масло подсолнечное	3	0,0	2,6	0,0	23,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>423</b>	<b>17,7</b>	<b>11,3</b>	<b>30,0</b>	<b>289,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1651</b>	<b>62,8</b>	<b>49,6</b>	<b>175,8</b>	<b>1371,7</b>
	3 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	5,6	29,1	182,5
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>498</b>	<b>13,8</b>	<b>11,6</b>	<b>63,1</b>	<b>407,1</b>
	2 Завтрак					
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>33,0</b>	<b>138,7</b>
	Обед					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофе- лем	70	7,8	8,9	5,4	132,0
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
7/10	Компот из вишни	180	0,1	0,0	11,0	42,9
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>740</b>	<b>27,2</b>	<b>24,1</b>	<b>71,9</b>	<b>598,0</b>
	Полдник					
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Вафли	20	0,8	6,1	12,7	107,9
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>385</b>	<b>4,4</b>	<b>13,9</b>	<b>46,2</b>	<b>324,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1823</b>	<b>47,3</b>	<b>50,2</b>	<b>214,2</b>	<b>1468,4</b>
	4 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Масло топленое	8	0,0	7,9	0,0	71,3
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>448</b>	<b>7,5</b>	<b>13,8</b>	<b>55,3</b>	<b>373,0</b>
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>218</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,4</b>	<b>126,7</b>
	Обед					
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и раститель- ным маслом	60	0,8	3,6	11,9	78,4
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	200	7,3	7,8	12,6	149,0
-	Мясо кур отварное	70	14,5	11,9	0,0	165,2
4/3	Картофельное пюре (без молока)	130	2,2	3,5	18,5	113,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>695</b>	<b>28,4</b>	<b>31,7</b>	<b>78,6</b>	<b>701,9</b>
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
15/12	Булочка с маком	60	4,9	0,9	33,6	161,8
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>410</b>	<b>7,6</b>	<b>4,9</b>	<b>60,8</b>	<b>310,8</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за день</b>	<b>1771</b>	<b>45,6</b>	<b>51,2</b>	<b>224,1</b>	<b>1512,4</b>
	5 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная на соке с растительным маслом	200	5,1	5,8	33,9	205,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
-	Масло топленое	7	0,1	5,1	0,1	46,2
	Джем	5	0,0	0,0	3,6	13,9
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>442</b>	<b>7,6</b>	<b>11,8</b>	<b>58,5</b>	<b>365,2</b>
	2 Завтрак					
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>118</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>83,5</b>
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,9	3,6	5,6	55,6
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	2,6	29,6	159,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>710</b>	<b>27,7</b>	<b>26,7</b>	<b>88,6</b>	<b>689,7</b>
	Полдник					
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>365</b>	<b>3,6</b>	<b>7,8</b>	<b>33,5</b>	<b>216,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>40,5</b>	<b>46,9</b>	<b>199,8</b>	<b>1355,1</b>
	6 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	200	3,0	5,3	36,9	207,2
	Батон	20	1,5	0,6	10,7	53,9
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>430</b>	<b>4,7</b>	<b>6,0</b>	<b>59,8</b>	<b>308,1</b>
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,8	51,7
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	180	1,6	3,7	11,0	81,2
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	10,4	10,5	10,5	175,9
	Картофель запеченный с куркумой	130	2,9	8,0	22,3	170,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Кисель из черной смородины	180	0,2	0,1	21,7	84,9
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>695</b>	<b>23,7</b>	<b>34,4</b>	<b>87,9</b>	<b>743,6</b>
	Полдник					
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
18/12	Булочка школьная	80	6,5	2,7	44,5	227,2
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>298</b>	<b>7,8</b>	<b>2,9</b>	<b>56,9</b>	<b>281,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1523</b>	<b>36,7</b>	<b>43,4</b>	<b>214,9</b>	<b>1376,2</b>
	7 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>498</b>	<b>13,8</b>	<b>10,7</b>	<b>63,1</b>	<b>399,2</b>
	2 Завтрак					
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>91,9</b>
	Обед					
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,0	3,6	6,0	58,1
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
11/8	Печень (без молока и глютена)	80	18,8	9,0	0,0	155,8
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	2,6	29,6	159,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>690</b>	<b>35,6</b>	<b>19,5</b>	<b>86,2</b>	<b>649,5</b>
	Полдник					
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Вафли	30	1,2	9,2	19,1	161,8
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>330</b>	<b>20,0</b>	<b>14,0</b>	<b>33,4</b>	<b>337,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1718</b>	<b>70,2</b>	<b>44,6</b>	<b>204,7</b>	<b>1477,8</b>
	8 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	200	3,8	4,0	30,2	167,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Масло топленое	8	0,0	7,9	0,0	71,3
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	14	0,9	0,2	5,8	27,1
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>452</b>	<b>7,1</b>	<b>13,0</b>	<b>57,0</b>	<b>365,7</b>
	2 Завтрак					
-	Печенье	30	2,3	2,9	23,0	126,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>130</b>	<b>2,8</b>	<b>3,0</b>	<b>33,3</b>	<b>169,9</b>
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	60	3,1	0,2	40,6	152,1
2/2	Борщ (безмолочное меню)	180	1,3	3,3	7,9	63,0
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,1	8,3	4,5	133,0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,7	1,5	29,9	148,1
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>660</b>	<b>27,7</b>	<b>17,3</b>	<b>112,5</b>	<b>672,9</b>
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	14	0,9	0,2	5,8	27,1
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>389</b>	<b>4,8</b>	<b>8,7</b>	<b>37,5</b>	<b>241,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1631</b>	<b>42,3</b>	<b>42,0</b>	<b>240,3</b>	<b>1449,6</b>
	9 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	5,6	29,1	182,5
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
-	Вафли	20	0,8	6,1	12,7	107,9
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>483</b>	<b>8,8</b>	<b>12,8</b>	<b>81,2</b>	<b>467,0</b>
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
-	Апельсины	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>20,6</b>	<b>87,7</b>
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горош- ком и растительным маслом	60	1,9	4,4	7,5	74,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	1,8	17,0	91,7
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
-	Мясо кур отварное	70	14,5	11,9	0,0	165,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>695</b>	<b>29,7</b>	<b>29,5</b>	<b>68,0</b>	<b>639,3</b>
	Полдник					
2/6	Омлет запеченный или паровой (без молочный)	150	14,3	14,8	0,8	193,2
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>365</b>	<b>15,1</b>	<b>19,3</b>	<b>10,4</b>	<b>274,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1743</b>	<b>55,0</b>	<b>61,9</b>	<b>180,1</b>	<b>1468,4</b>
	10 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом расти- тельным	200	3,7	4,9	36,0	200,6
	Батон	20	1,5	0,6	10,7	53,9
	Масло топленое	8	0,1	5,8	0,1	52,9
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>446</b>	<b>6,5</b>	<b>11,5</b>	<b>59,2</b>	<b>361,4</b>
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					
28/1	Салат из морской капусты с припущенной морко- вью, яйцом и растительным маслом	60	1,3	6,9	4,1	82,1
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,0	4,0	17,5	118,1
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отвар-	150	11,3	10,5	21,9	226,1

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	ным мясом говядины					
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,8	0,1	21,0	79,4
-	Хлеб пшеничный	15	1	0,1	7	33,4
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>600</b>	<b>19</b>	<b>26,1</b>	<b>75,4</b>	<b>598,3</b>
	Полдник					
57/3	Запеканка морковная	150	3,8	3,7	29,5	157,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>375</b>	<b>5,6</b>	<b>8,6</b>	<b>43,1</b>	<b>258,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>31,4</b>	<b>46,3</b>	<b>188,0</b>	<b>1261,5</b>

Разработал врач-диетолог Дубенко С.Э.

по договору № 173/05 -23 от «18 » апреля 2023г. с ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597496

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 23.02.2023 по 23.02.2024