

| Приём пищи     | Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |           | Энерге-<br>тическая | № Рецептуры         |
|----------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|-----------|---------------------|---------------------|
|                |                                                           |              | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, |                     |                     |
| Неделя 1       |                                                           |              |                      |         |           |                     |                     |
| День 1         |                                                           |              |                      |         |           |                     |                     |
| Завтрак        | 1. Каша рисовая на воде с растительным маслом с яблоком.  | 200          | 2,809                | 10,483  | 36,168    | 250,923             | 5.2 р-ра 254п       |
|                | 2. Чай с сахаром                                          | 200/15       | 0,1                  | 0       | 15,18     | 61,09               | 12.11 р-ра № 376М   |
|                | 3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)              | 130          | 1,17                 | 0,26    | 10,53     | 55,9                | 17.5 р-ра 338М      |
|                | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30           | 2,28                 | 0,24    | 14,76     | 61,5                | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                         | 575          | 6,359                | 10,983  | 76,638    | 429,413             |                     |
| Обед           | 1. Салат из свежих (или соленых) огурцов.                 | 100          | 0,73                 | 10,081  | 2,28      | 102,668             | 2.11 (р-ра № 17П)   |
|                | 2. Борщ с капустой и картофелем (на воде) (без томата)    | 250          | 1,63                 | 5,165   | 9,23      | 90,35               | 3.2 р-ра 82М        |
|                | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата). | 250          | 13,181               | 29,591  | 28,229    | 432,462             | 10.39 р-ра 259М     |
|                | 4. Напиток из плодов или ягод замороженных.               | 200          | 0,226                | 0       | 18,081    | 73,65               | 12.7 р-ра № 520П    |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30           | 2,28                 | 0,24    | 14,76     | 61,5                | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                            | 830          | 18,046               | 45,077  | 72,58     | 760,629             |                     |
| Полдник        | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                     | 60           | 2,785                | 14,514  | 17,048    | 210,34              | 16.14 р-ра 555      |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                | 200          | 0,16                 | 0,16    | 18,885    | 78,627              | 12.16 р-ра 507      |
|                | Итого за полдник:                                         | 260          | 2,945                | 14,674  | 35,933    | 288,967             |                     |
| Итого за день: |                                                           |              | 27,35                | 27,35   | 27,35     | 1479,01             |                     |
| День 2         |                                                           |              |                      |         |           |                     |                     |
| Завтрак        | 1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)  | 100          | 7,194                | 19,573  | 8,577     | 239,512             | 10.45 (р-ра № 279М) |
|                | 2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.      | 200          | 9,979                | 9,274   | 45,223    | 303,872             | 6.12 (р-ра № 237П)  |
|                | 3. Чай с сахаром                                          | 200/15       | 0,1                  | 0       | 15,18     | 61,09               | 12.11 р-ра № 376М   |
|                | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)              | 160          | 0,64                 | 0,64    | 15,68     | 75,2                | 17.5 р-ра 338М      |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30           | 2,28                 | 0,24    | 14,76     | 61,5                | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                         | 705          | 20,193               | 29,727  | 99,42     | 741,175             |                     |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.                 | 100          | 0,8                  | 0,1     | 2,5       | 14                  | 2.22 р-ра 71М       |
|                | 2. Свекольник. (на воде)(без томата)                      | 250          | 1,875                | 1,879   | 15,007    | 84,194              | 3.30 (р-ра № 131П)  |
|                | 3. Котлеты мясные из не жирной свинины.                   | 100          | 7,082                | 22,486  | 0         | 230,75              | 10.41 (р-ра № 269М) |
|                | 4. Рис припущенный с растительным маслом.                 | 200          | 4,9                  | 7,36    | 51,8      | 293,036             | 6.5 р-ра 305М       |
|                | 5. Компот из свежих яблок.                                | 200          | 0,16                 | 0,16    | 27,867    | 114,537             | 12.5 р-ра 342М      |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30           | 2,28                 | 0,24    | 14,76     | 61,5                | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                            | 880          | 17,098               | 32,225  | 111,934   | 798,018             |                     |
| Полдник        | 1. Хлеб безглютеновый или хлебцы.                         | 30           | 1,414                | 4,114   | 0,212     | 43,621              | АП                  |
|                | 2. Компот из шиповника.                                   | 200          | 5,6                  | 5       | 9,02      | 113,02              | 12.19 р-ра 517П     |
|                | Итого за полдник:                                         | 230          | 7,014                | 9,114   | 9,232     | 156,641             |                     |
| Итого за день: |                                                           |              | 44,304               | 44,304  | 44,304    | 1695,834            |                     |

|                |                                                                            |          |        |        |         |          |                     |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|---------------------|
| Завтрак        | 1. Овощи натуральные соленные (или свежие)                                 | 100      | 0,8    | 0,1    | 1,7     | 13       | 2.22 (р-ра № 70М)   |
|                | 2. Плов из не жирной свинины (без томата)                                  | 200      | 12,979 | 29,417 | 34,58   | 455,24   | 10.27 (р-ра № 265М) |
|                | 3. Чай с лимоном.                                                          | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421   | 3,634    | 12.12 р-ра № 377М   |
|                | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 552      | 16,222 | 29,764 | 51,461  | 533,373  |                     |
| Обед           | 1. Огурец свежий (или соленный) с кукурузой консервированной.              | 60/40    | 1,72   | 0,14   | 4,1     | 24,4     | 2.22 р-ра 71М       |
|                | 2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)                                    | 250      | 1,957  | 4,104  | 15,462  | 107,144  | 3.8 р-ра 96М        |
|                | 3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)                          | 250      | 13,064 | 32,103 | 17,601  | 412,946  | 19.2 р-ра 513       |
|                | 4. Напиток из плодов или ягод замороженных.                                | 200      | 0,226  | 0      | 18,081  | 73,65    | 12.7 р-ра № 520П    |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                                             | 830      | 19,246 | 36,587 | 70,004  | 679,639  |                     |
| Полдник        | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                                      | 60       | 2,785  | 14,514 | 17,048  | 210,34   | 16.14 р-ра 555      |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                                 | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885  | 78,627   | 12.16 р-ра 507      |
|                | Итого за полдник:                                                          | 260      | 2,945  | 14,674 | 35,933  | 288,967  |                     |
| Итого за день: |                                                                            |          | 38,413 | 38,413 | 38,413  | 1501,98  |                     |
| <b>День 4</b>  |                                                                            |          |        |        |         |          |                     |
| Завтрак        | 1. Кукуруза консервированная                                               | 50       | 1,55   | 0,1    | 3,25    | 20       | 2.22 (р-ра № 70М)   |
|                | 2. Гуляш из не жирной свинины (без томата)                                 | 100      | 9,118  | 25,576 | 1,633   | 273,481  | 10.42 р-ра 246М     |
|                | 3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)                        | 200      | 4,68   | 10,926 | 38,142  | 270,08   | 7.2 р-ра 128м       |
|                | 4. Чай с лимоном.                                                          | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421   | 3,634    | 12.12 р-ра № 377М   |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 602      | 17,791 | 36,849 | 58,206  | 628,694  |                     |
| Обед           | 1. Овощи свежие или соленные (огурцы) в нарезке                            | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.27 (р-ра № 71М)   |
|                | 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (на воде) | 250      | 9,967  | 19,388 | 15,331  | 276,08   | 3.15 р-ра 104М      |
|                | 3. Рыба запеченная (филе минтая)                                           | 100      | 21,025 | 7,225  | 4,194   | 166,255  | 9.13 (р-ра № 230М)  |
|                | 4. Рис припущенный с растительным маслом.                                  | 200      | 4,9    | 7,36   | 51,8    | 293,036  | 6.5 р-ра 305М       |
|                | 5. Компот из свежих яблок.                                                 | 200      | 0,16   | 0,16   | 27,867  | 114,537  | 12.5 р-ра 342М      |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                                             | 880      | 39,132 | 34,474 | 116,452 | 925,409  |                     |
| Полдник        | 1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)                                      | 60       | 5,82   | 10,119 | 21,407  | 199,897  | 248 ПП              |
|                | 2. Компот из черной смородины.                                             | 200      | 5,8    | 5      | 8,4     | 108      | 3.9 р-ра 386        |
|                | Итого за полдник:                                                          | 260      | 11,62  | 15,119 | 29,807  | 307,897  |                     |
| Итого за день: |                                                                            |          | 68,543 | 68,543 | 68,543  | 1862,001 |                     |
| <b>День 5</b>  |                                                                            |          |        |        |         |          |                     |
| Завтрак        | 1. Мясо отварное (свинина не жирная)                                       | 100      | 7,876  | 18,342 | 0       | 196,636  | 16.13п/ф            |
|                | 2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.                       | 200      | 9,979  | 9,274  | 45,223  | 303,872  | 6.12 (р-ра № 237П)  |
|                | 3. Чай с сахаром                                                           | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18   | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М   |
|                | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)                               | 150      | 1,35   | 0,3    | 12,15   | 64,5     | 17.5 р-ра № 338М    |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 695      | 21,586 | 28,156 | 87,313  | 687,598  |                     |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленные) в нарезке.                                 | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.22 р-ра 71М       |
|                | 2. Суп из овощей.(на воде)                                                 | 250      | 1,757  | 2,731  | 9,654   | 70,653   | 3.11 р-ра 99М       |
|                | 3. Мясо тушеное (свинина не жирная).                                       | 100      | 6,909  | 18,846 | 0,607   | 199,806  | 11.12 р-ра 742      |
|                | 4. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом.          | 200      | 7,52   | 7,484  | 48,004  | 289,68   | 6.2 р-ра 203М       |
|                | 5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                                   | 200      | 0,371  | 0,244  | 20,447  | 90,443   | 12.7 р-ра № 507П    |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |

|                |                                                             |          |        |        |        |          |                       |
|----------------|-------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------|-----------------------|
| Полдник        | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                       | 60       | 5,477  | 6,823  | 2,311  | 92,473   | 15.15 р-ра 406М       |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                  | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885 | 78,627   | 12.16 р-ра 507        |
|                | Итого за полдник:                                           | 260      | 5,637  | 6,983  | 21,196 | 171,101  |                       |
| Итого за день: |                                                             |          | 46,859 | 46,859 | 46,859 | 1584,782 |                       |
| День 6         |                                                             |          |        |        |        |          |                       |
| Завтрак        | 1. Каша пшеничная на воде с растительным маслом с яблоком.  | 200      | 5,225  | 6,694  | 38,449 | 236,88   | 5.1 (р-ра № 259п)     |
|                | 2. Чай с лимоном.                                           | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421  | 3,634    | 12.12 р-ра № 377М     |
|                | 3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)                | 150      | 1,35   | 0,3    | 12,15  | 64,5     | 17.5 р-ра № 338М      |
|                | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                            | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за завтрак:                                           | 602      | 9,018  | 7,241  | 65,78  | 366,514  |                       |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.                   | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5    | 14       | 2.20 (р-ра № 20М)     |
|                | 2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде)               | 250      | 2,093  | 5,35   | 14,778 | 116,093  | 3.29 (Акт проработки) |
|                | 3. Плов из свинины (не жирная) (без томата)                 | 250      | 12,439 | 27,843 | 43,78  | 475,747  | 10.27 (р-ра № 265М)   |
|                | 4. Компот из плодов или ягод замороженных.                  | 200      | 0,1    | 0,04   | 20,7   | 85,4     | 3.3 р-ра 503П         |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                            | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за обед:                                              | 830      | 17,712 | 33,573 | 96,517 | 752,74   |                       |
| Полдник        | 1. Хлеб безглютеновый или хлебцы.                           | 30       | 1,414  | 4,114  | 0,212  | 43,621   | АП                    |
|                | 2. Компот из шиповника.                                     | 200      | 5,6    | 5      | 9,02   | 113,02   | 12.19 р-ра 517П       |
|                | Итого за полдник:                                           | 230      | 7,014  | 9,114  | 9,232  | 156,641  |                       |
| Итого за день: |                                                             |          | 33,744 | 33,744 | 33,744 | 1275,895 |                       |
| Неделя 2       |                                                             |          |        |        |        |          |                       |
| День 7         |                                                             |          |        |        |        |          |                       |
| Завтрак        | 1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке              | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5    | 14       | 2.27 (р-ра № 71М)     |
|                | 2. Котлеты мясные из не жирной свинины.                     | 100      | 7,082  | 22,486 | 0      | 230,75   | 10.41 (р-ра № 269М)   |
|                | 3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)         | 200      | 4,68   | 10,926 | 38,142 | 270,08   | 7.2 р-ра 128м         |
|                | 4. Чай с сахаром                                            | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18  | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М     |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                            | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за завтрак:                                           | 645      | 14,942 | 33,752 | 70,582 | 637,42   |                       |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленые) с кукурузой консервированной | 60/40    | 1,72   | 0,14   | 4,1    | 24,4     | 60 р-ра 71            |
|                | 2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)                | 250      | 9,422  | 4,115  | 16,942 | 142,899  | 3.24 (р-ра № 153П)    |
|                | 3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)           | 250      | 13,064 | 32,103 | 17,601 | 412,946  | 19.2 р-ра 513         |
|                | 4. Напиток из плодов или ягод замороженных.                 | 200      | 0,226  | 0      | 18,081 | 73,65    | 12.7 р-ра № 520П      |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                            | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за обед:                                              | 830      | 26,711 | 36,598 | 71,484 | 715,394  |                       |
| Полдник        | 1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)                       | 60       | 5,82   | 10,119 | 21,407 | 199,897  | 248 ПП                |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                  | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885 | 78,627   | 12.16 р-ра 507        |
|                | Итого за полдник:                                           | 260      | 5,98   | 10,278 | 40,293 | 278,525  |                       |
| Итого за день: |                                                             |          | 47,633 | 47,633 | 47,633 | 1631,339 |                       |
| День 8         |                                                             |          |        |        |        |          |                       |
| Завтрак        | 1. Рыба запеченная (филе минтая)                            | 100      | 21,025 | 7,225  | 4,194  | 166,255  | 9.13 (р-ра № 230М)    |
|                | 2. Рис припущенный с растительным маслом.                   | 200      | 4,9    | 7,36   | 51,8   | 293,036  | 6.5 р-ра 305М         |
|                | 3. Чай с сахаром                                            | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18  | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М     |
|                | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)                | 130      | 1,17   | 0,26   | 10,53  | 55,9     | 17.5 р-ра 338М        |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                            | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за завтрак:                                           | 675      | 29,475 | 15,086 | 96,464 | 637,782  |                       |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.                   | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5    | 14       | 2.22 р-ра 71М         |
|                | 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый). (на воде)       | 250      | 5,388  | 5,59   | 14,346 | 129,541  | 3.13 (р-ра № 102М)    |
|                | 3. Биточки особые из не жирной свинины.                     | 100      | 10,195 | 23,74  | 0      | 254,507  | 10.21 (р-ра № 269М)   |
|                | 4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.        | 200      | 9,979  | 9,274  | 45,223 | 303,872  | 6.12 (р-ра № 237П)    |

|                   |                                                                  |          |        |        |         |          |                       |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|-----------------------|
| Полдник           | 3. Компот из свежих яблок.                                       | 200      | 0,16   | 0,16   | 27,867  | 114,537  | 12.5 р-ра<br>342М     |
|                   | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                   | Итого за обед:                                                   | 880      | 28,801 | 39,104 | 104,696 | 877,957  |                       |
|                   | 1. Хлеб безглютеновый или хлебцы.                                | 30       | 1,414  | 4,114  | 0,212   | 43,621   | АП                    |
|                   | 2. Компот из свежих яблок.                                       | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885  | 78,627   | 12.16 р-ра<br>507     |
| Итого за полдник: |                                                                  | 230      | 1,573  | 4,274  | 19,097  | 122,249  |                       |
| Итого за день:    |                                                                  |          | 59,85  | 59,85  | 59,85   | 1637,988 |                       |
| День 9            |                                                                  |          |        |        |         |          |                       |
| Завтрак           | 1. Мясо тушеное (свинина не жирная).                             | 100      | 6,909  | 18,846 | 0,607   | 199,806  | 11.12 р-ра<br>742     |
|                   | 2. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом | 200      | 8,8    | 1,04   | 56,4    | 270,4    | 6.3 р-ра<br>204М      |
|                   | 3. Чай с сахаром                                                 | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18   | 61,09    | 12.11 р-ра<br>№ 376М  |
|                   | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                   | Итого за завтрак:                                                | 545      | 18,089 | 20,126 | 86,947  | 592,796  |                       |
| Обед              | 1. Огурец свежий (или соленый) с кукурузой консервированной.     | 60/40    | 1,72   | 0,14   | 4,1     | 24,4     | 2.22 р-ра<br>71М      |
|                   | 2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)                          | 250      | 1,957  | 4,104  | 15,462  | 107,144  | 3.8 р-ра 96М          |
|                   | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата).        | 250      | 13,181 | 29,591 | 28,229  | 432,462  | 10.39 р-ра<br>259М    |
|                   | 4. Компот плодово-ягодный                                        | 200      | 0,436  | 0,174  | 27,135  | 114,944  | 12.5 р-ра<br>349М     |
|                   | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                   | Итого за обед:                                                   | 830      | 19,574 | 34,249 | 89,685  | 740,45   |                       |
| Полдник           | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                            | 60       | 5,477  | 6,823  | 2,311   | 92,473   | 15.15 р-ра<br>406М    |
|                   | 2. Компот из шиповника.                                          | 200      | 5,6    | 5      | 9,02    | 113,02   | 12.19 р-ра<br>517П    |
|                   | Итого за полдник:                                                | 260      | 11,077 | 11,823 | 11,331  | 205,493  |                       |
| Итого за день:    |                                                                  |          | 48,74  | 48,74  | 48,74   | 1538,739 |                       |
| День 10           |                                                                  |          |        |        |         |          |                       |
| Завтрак           | 1. Биточки рыбные (из минтая).                                   | 100      | 22,887 | 4,717  | 0,092   | 134,753  | 9.8 р-ра<br>234М      |
|                   | 2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.             | 200      | 9,979  | 9,274  | 45,223  | 303,872  | 6.12 (р-ра №<br>237П) |
|                   | 3. Чай с лимоном.                                                | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421   | 3,634    | 12.12 р-ра<br>№ 377М  |
|                   | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)                     | 130      | 1,17   | 0,26   | 10,53   | 55,9     | 17.5 р-ра 338М        |
|                   | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
| Обед              | Итого за завтрак:                                                | 682      | 36,48  | 14,498 | 71,027  | 559,659  |                       |
|                   | 1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке                   | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.27 (р-ра №<br>71М)  |
|                   | 2. Свекольник. (на воде)(без томата)                             | 250      | 1,875  | 1,879  | 15,007  | 84,194   | 3.30 (р-ра №<br>131П) |
|                   | 3. Мясо отварное (свинина не жирная)                             | 100      | 7,876  | 18,342 | 0       | 196,636  | 16.13п/ф              |
|                   | 4. Рис припущенный с растительным маслом.                        | 170      | 4,195  | 5,504  | 44,078  | 242,641  | 6.5 р-ра<br>305М      |
|                   | 5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                         | 200      | 0,371  | 0,244  | 20,447  | 90,443   | 12.7 р-ра №<br>507П   |
|                   | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
| Полдник           | Итого за обед:                                                   | 850      | 17,397 | 26,308 | 96,791  | 689,414  |                       |
|                   | 1. Хлебцы                                                        | 60       | 5,053  | 3,931  | 37,702  | 206,292  | 15.17 р-ра<br>542П    |
|                   | 2. Напиток из с черной смородины.                                | 200      | 0,256  | 0,102  | 16,839  | 71,114   | 3.20 р-ра<br>520П     |
| Итого за полдник: |                                                                  | 260      | 5,309  | 4,033  | 54,541  | 277,406  |                       |
| Итого за день:    |                                                                  |          | 59,186 | 59,186 | 59,186  | 1526,479 |                       |
| День 11           |                                                                  |          |        |        |         |          |                       |
| Завтрак           | 1. Каша рисовая на воде с растительным маслом с яблоком.         | 200      | 2,809  | 10,483 | 36,168  | 250,923  | 5.2 р-ра<br>254п      |
|                   | 2. Чай с сахаром                                                 | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18   | 61,09    | 12.11 р-ра<br>№ 376М  |
|                   | 3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)                     | 130      | 1,17   | 0,26   | 10,53   | 55,9     | 17.5 р-ра<br>338М     |
|                   | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                   | Итого за завтрак:                                                | 575      | 6,359  | 10,983 | 76,638  | 429,413  |                       |
|                   | 1. Салат из свежих (или соленых) огурцов.                        | 100      | 0,73   | 10,081 | 2,28    | 102,668  | 2.11 (р-ра №<br>17П)  |

|                 |                                                                      |          |        |        |        |          |                     |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------|---------------------|
| Обед            | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата).            | 250      | 13,181 | 29,591 | 28,229 | 432,462  | 10.39 р-ра 259М     |
|                 | 4. Напиток из плодов или ягод замороженных.                          | 200      | 0,226  | 0      | 18,081 | 73,65    | 12.7 р-ра № 520П    |
|                 | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                     | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                 | Итого за обед:                                                       | 830      | 18,046 | 45,077 | 72,58  | 760,629  |                     |
|                 | Итого за день:                                                       |          | 30,042 | 30,042 | 30,042 | 1361,143 |                     |
| Полдник         | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                                | 60       | 5,477  | 6,823  | 2,311  | 92,473   | 15.15 р-ра 406М     |
|                 | 2. Компот из свежих яблок.                                           | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885 | 78,627   | 12.16 р-ра 507      |
|                 | Итого за полдник:                                                    | 260      | 5,637  | 6,983  | 21,196 | 171,101  |                     |
| Итого за день:  |                                                                      |          | 30,042 | 30,042 | 30,042 | 1361,143 |                     |
| <b>День 12</b>  |                                                                      |          |        |        |        |          |                     |
| Завтрак         | 1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)             | 100      | 7,194  | 19,573 | 8,577  | 239,512  | 10.45 (р-ра № 279М) |
|                 | 2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.                 | 200      | 9,979  | 9,274  | 45,223 | 303,872  | 6.12 (р-ра № 237П)  |
|                 | 3. Чай с сахаром                                                     | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18  | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М   |
|                 | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)                         | 160      | 0,64   | 0,64   | 15,68  | 75,2     | 17.5 р-ра 338М      |
|                 | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                     | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                 | Итого за завтрак:                                                    | 705      | 20,193 | 29,727 | 99,42  | 741,175  |                     |
| Обед            | 1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.                            | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5    | 14       | 2.22 р-ра 71М       |
|                 | 2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата            | 250      | 1,616  | 3,298  | 7,689  | 67,651   | 3.5 р-ра № 88М      |
|                 | 3. Котлеты мясные из не жирной свинины.                              | 100      | 7,082  | 22,486 | 0      | 230,75   | 10.41 (р-ра № 269М) |
|                 | 4. Макаaronные изделия отварные (без глютена) с растительным маслом. | 200      | 7,52   | 7,484  | 48,004 | 289,68   | 6.2 р-ра 203М       |
|                 | 5. Компот из свежих яблок.                                           | 200      | 0,16   | 0,16   | 27,867 | 114,537  | 12.5 р-ра 342М      |
|                 | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                     | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                 | Итого за обед:                                                       | 880      | 19,458 | 33,769 | 100,82 | 778,119  |                     |
| Полдник         | 1. Хлеб безглютеновый или хлебцы.                                    | 30       | 1,414  | 4,114  | 0,212  | 43,621   | АП                  |
|                 | 2. Компот из шиповника.                                              | 200      | 5,6    | 5      | 9,02   | 113,02   | 12.19 р-ра 517П     |
|                 | Итого за полдник:                                                    | 230      | 7,014  | 9,114  | 9,232  | 156,641  |                     |
| Итого за день:  |                                                                      |          | 46,665 | 46,665 | 46,665 | 1675,935 |                     |
| <b>Неделя 3</b> |                                                                      |          |        |        |        |          |                     |
| <b>День 13</b>  |                                                                      |          |        |        |        |          |                     |
| Завтрак         | 1. Овощи натуральные соленые (или свежие)                            | 100      | 0,8    | 0,1    | 1,7    | 13       | 2.22 (р-ра № 70М)   |
|                 | 2. Плов из не жирной свинины (без томата)                            | 200      | 12,979 | 29,417 | 34,58  | 455,24   | 10.27 (р-ра № 265М) |
|                 | 3. Чай с лимоном.                                                    | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421  | 3,634    | 12.12 р-ра № 377М   |
|                 | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                     | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                 | Итого за завтрак:                                                    | 552      | 16,222 | 29,764 | 51,461 | 533,373  |                     |
| Обед            | 1. Огурец свежий (или соленый) с кукурузой консервированной.         | 60/40    | 1,72   | 0,14   | 4,1    | 24,4     | 2.22 р-ра 71М       |
|                 | 2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)                              | 250      | 1,957  | 4,104  | 15,462 | 107,144  | 3.8 р-ра 96М        |
|                 | 3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)                    | 250      | 13,064 | 32,103 | 17,601 | 412,946  | 19.2 р-ра 513       |
|                 | 4. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                             | 200      | 0,371  | 0,244  | 20,447 | 90,443   | 12.7 р-ра № 507П    |
|                 | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                     | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                 | Итого за обед:                                                       | 830      | 19,391 | 36,831 | 72,369 | 696,433  |                     |
| Полдник         | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                                | 60       | 2,785  | 14,514 | 17,048 | 210,34   | 16.14 р-ра 555      |
|                 | 2. Компот из свежих яблок.                                           | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885 | 78,627   | 12.16 р-ра 507      |
|                 | Итого за полдник:                                                    | 260      | 2,945  | 14,674 | 35,933 | 288,967  |                     |
| Итого за день:  |                                                                      |          | 38,558 | 38,558 | 38,558 | 1518,774 |                     |
| <b>День 14</b>  |                                                                      |          |        |        |        |          |                     |

|                |                                                                            |          |        |        |         |          |                       |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|-----------------------|
| Завтрак        | 2. Гуляш из не жирной свинины (без томата)                                 | 100      | 9,118  | 25,576 | 1,633   | 273,481  | 10.42 р-ра 246М       |
|                | 3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)                        | 200      | 4,68   | 10,926 | 38,142  | 270,08   | 7.2 р-ра 128м         |
|                | 4. Чай с лимоном.                                                          | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421   | 3,634    | 12.12 р-ра № 377М     |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 602      | 17,791 | 36,849 | 58,206  | 628,694  |                       |
| Обед           | 1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке                             | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.27 (р-ра № 71М)     |
|                | 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (на воде) | 250      | 9,967  | 19,388 | 15,331  | 276,08   | 3.15 р-ра 104М        |
|                | 3. Рыба запеченная (филе минтая)                                           | 100      | 21,025 | 7,225  | 4,194   | 166,255  | 9.13 (р-ра № 230М)    |
|                | 4. Рис припущенный с растительным маслом.                                  | 200      | 4,9    | 7,36   | 51,8    | 293,036  | 6.5 р-ра 305М         |
|                | 5. Напиток из плодов или ягод замороженных.                                | 200      | 0,226  | 0      | 18,081  | 73,65    | 12.7 р-ра № 520П      |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за обед:                                                             | 880      | 39,198 | 34,314 | 106,666 | 884,522  |                       |
| Полдник        | 1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)                                      | 60       | 5,82   | 10,119 | 21,407  | 199,897  | 248 ПП                |
|                | 2. Компот из черной смородины.                                             | 200      | 5,8    | 5      | 8,4     | 108      | 3.9 р-ра 386          |
|                | Итого за полдник:                                                          | 260      | 11,62  | 15,119 | 29,807  | 307,897  |                       |
| Итого за день: |                                                                            |          | 68,609 | 68,609 | 68,609  | 1821,113 |                       |
| День 15        |                                                                            |          |        |        |         |          |                       |
| Завтрак        | 1. Мясо отварное (свинина не жирная)                                       | 100      | 7,876  | 18,342 | 0       | 196,636  | 16.13п/ф              |
|                | 2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.                       | 200      | 9,979  | 9,274  | 45,223  | 303,872  | 6.12 (р-ра № 237П)    |
|                | 3. Чай с сахаром                                                           | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18   | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М     |
|                | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)                               | 150      | 1,35   | 0,3    | 12,15   | 64,5     | 17.5 р-ра № 338М      |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 695      | 21,586 | 28,156 | 87,313  | 687,598  |                       |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.                                  | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.22 р-ра 71М         |
|                | 2. Суп из овощей.(на воде)                                                 | 250      | 1,757  | 2,731  | 9,654   | 70,653   | 3.11 р-ра 99М         |
|                | 3. Мясо тушеное (свинина не жирная).                                       | 100      | 6,909  | 18,846 | 0,607   | 199,806  | 11.12 р-ра 742        |
|                | 4. Макароны изделия отварные (без сливочного масла) с растительным маслом  | 200      | 7,52   | 7,484  | 48,004  | 289,68   | 6.2 р-ра 203М         |
|                | 5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                                   | 200      | 0,371  | 0,244  | 20,447  | 90,443   | 12.7 р-ра № 507П      |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за обед:                                                             | 880      | 19,637 | 29,645 | 95,971  | 726,083  |                       |
| Полдник        | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                                      | 60       | 5,477  | 6,823  | 2,311   | 92,473   | 15.15 р-ра 406М       |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                                 | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885  | 78,627   | 12.16 р-ра 507        |
|                | Итого за полдник:                                                          | 260      | 5,637  | 6,983  | 21,196  | 171,101  |                       |
| Итого за день: |                                                                            |          | 46,859 | 46,859 | 46,859  | 1584,782 |                       |
| День 16        |                                                                            |          |        |        |         |          |                       |
| Завтрак        | 1. Каша пшенная на воде с растительным маслом с яблоком.                   | 200      | 5,225  | 6,694  | 38,449  | 236,88   | 5.1 (р-ра № 259п)     |
|                | 2. Чай с лимоном.                                                          | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421   | 3,634    | 12.12 р-ра № 377М     |
|                | 3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)                               | 150      | 1,35   | 0,3    | 12,15   | 64,5     | 17.5 р-ра № 338М      |
|                | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 602      | 9,018  | 7,241  | 65,78   | 366,514  |                       |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.                                  | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.20 (р-ра № 20М)     |
|                | 2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде)                              | 250      | 2,093  | 5,35   | 14,778  | 116,093  | 3.29 (Акт проработки) |
|                | 3. Плов из свинины (не жирная) (без томата)                                | 250      | 12,439 | 27,843 | 43,78   | 475,747  | 10.27 (р-ра № 265М)   |
|                | 4. Компот из плодов или ягод замороженных.                                 | 200      | 0,1    | 0,04   | 20,7    | 85,4     | 3.3 р-ра 503П         |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП               |
|                | Итого за обед:                                                             | 830      | 17,712 | 33,573 | 96,517  | 752,74   |                       |
| Полдник        | 1. Хлеб безглютеновый или хлебцы.                                          | 30       | 1,414  | 4,114  | 0,212   | 43,621   | АП                    |
|                | 2. Компот из шиповника.                                                    | 200      | 5,6    | 5      | 9,02    | 113,02   | 12.19 р-ра 517П       |
|                | Итого за полдник:                                                          | 230      | 7,014  | 9,114  | 9,232   | 156,641  |                       |
| Итого за день: |                                                                            |          | 33,744 | 33,744 | 33,744  | 1275,895 |                       |

|                |                                                                  |        |        |        |         |          |                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|---------------------|
| Завтрак        | 1. Овощи натуральные соленные (или свежие) (огурцы)              | 100    | 0,8    | 0,1    | 1,7     | 13       | 2.22 (р-ра № 70М)   |
|                | 2. Котлеты мясные из не жирной свинины.                          | 100    | 7,082  | 22,486 | 0       | 230,75   | 10.41 (р-ра № 269М) |
|                | 3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)              | 200    | 4,68   | 10,926 | 38,142  | 270,08   | 7.2 р-ра 128м       |
|                | 4. Чай с сахаром                                                 | 200/15 | 0,1    | 0      | 15,18   | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М   |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30     | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                | 645    | 14,942 | 33,752 | 69,782  | 636,42   |                     |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленные) с кукурузой консервированной     | 60/40  | 1,72   | 0,14   | 4,1     | 24,4     | 60 р-ра 71          |
|                | 2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)                     | 250    | 9,422  | 4,115  | 16,942  | 142,899  | 3.24 (р-ра № 153П)  |
|                | 3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)                | 250    | 13,064 | 32,103 | 17,601  | 412,946  | 19.2 р-ра 513       |
|                | 4. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                         | 200    | 0,371  | 0,244  | 20,447  | 90,443   | 12.7 р-ра № 507П    |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30     | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                                   | 830    | 26,856 | 36,842 | 73,85   | 732,188  |                     |
| Полдник        | 1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)                            | 60     | 5,82   | 10,119 | 21,407  | 199,897  | 248 ПП              |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                       | 200    | 0,16   | 0,16   | 18,885  | 78,627   | 12.16 р-ра 507      |
|                | Итого за полдник:                                                | 260    | 5,98   | 10,278 | 40,293  | 278,525  |                     |
| Итого за день: |                                                                  |        | 47,778 | 47,778 | 47,778  | 1647,132 |                     |
| День 18        |                                                                  |        |        |        |         |          |                     |
| Завтрак        | 1. Рыба запеченная (филе минтая)                                 | 100    | 21,025 | 7,225  | 4,194   | 166,255  | 9.13 (р-ра № 230М)  |
|                | 2. Рис припущенный с растительным маслом.                        | 200    | 4,9    | 7,36   | 51,8    | 293,036  | 6.5 р-ра 305М       |
|                | 3. Чай с сахаром                                                 | 200/15 | 0,1    | 0      | 15,18   | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М   |
|                | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)                     | 130    | 1,17   | 0,26   | 10,53   | 55,9     | 17.5 р-ра 338М      |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30     | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                | 675    | 29,475 | 15,086 | 96,464  | 637,782  |                     |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленные) в нарезке.                       | 100    | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.22 р-ра 71М       |
|                | 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) (на воде)             | 250    | 5,388  | 5,59   | 14,346  | 129,541  | 3.13 (р-ра № 102М)  |
|                | 3. Биточки особые из не жирной свинины.                          | 100    | 10,195 | 23,74  | 0       | 254,507  | 10.21 (р-ра № 269М) |
|                | 4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.             | 200    | 9,979  | 9,274  | 45,223  | 303,872  | 6.12 (р-ра № 237П)  |
|                | 5. Компот из свежих яблок.                                       | 200    | 0,16   | 0,16   | 27,867  | 114,537  | 12.5 р-ра 342М      |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30     | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                                   | 880    | 28,801 | 39,104 | 104,696 | 877,957  |                     |
| Полдник        | 1. Слойка с яблоками (из рисовой муки)                           | 60     | 3,618  | 5,317  | 1,49    | 68,5     | 15.14 р-ра 406М     |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                       | 200    | 0,16   | 0,16   | 18,885  | 78,627   | 12.16 р-ра 507      |
|                | Итого за полдник:                                                | 260    | 3,777  | 5,477  | 20,376  | 147,127  |                     |
| Итого за день: |                                                                  |        | 62,054 | 62,054 | 62,054  | 1662,866 |                     |
| Неделя 4       |                                                                  |        |        |        |         |          |                     |
| День 19        |                                                                  |        |        |        |         |          |                     |
| Завтрак        | 1. Мясо тушеное (свинина не жирная).                             | 100    | 6,909  | 18,846 | 0,607   | 199,806  | 11.12 р-ра 742      |
|                | 2. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом | 200    | 8,8    | 1,04   | 56,4    | 270,4    | 6.3 р-ра 204М       |
|                | 3. Чай с сахаром                                                 | 200/15 | 0,1    | 0      | 15,18   | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М   |
|                | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                 | 30     | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                | 545    | 18,089 | 20,126 | 86,947  | 592,796  |                     |
| Обед           | 1. Огурец свежий (или соленный) с кукурузой консервированной.    | 60/40  | 1,72   | 0,14   | 4,1     | 24,4     | 2.22 р-ра 71М       |
|                | 2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)                          | 250    | 1,957  | 4,104  | 15,462  | 107,144  | 3.8 р-ра 96М        |
|                | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата).        | 250    | 13,181 | 29,591 | 28,229  | 432,462  | 10.39 р-ра 259М     |
|                | 4. Компот плодово-ягодный                                        | 200    | 0,436  | 0,174  | 27,135  | 114,944  | 12.5 р-ра 349М      |



|                |                                                           |          |        |        |        |          |                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------|---------------------|
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                            | 830      | 19,574 | 34,249 | 89,685 | 740,45   |                     |
| Полдник        | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                     | 60       | 5,477  | 6,823  | 2,311  | 92,473   | 15.15 р-ра 406М     |
|                | 2. Компот из шиповника.                                   | 200      | 5,6    | 5      | 9,02   | 113,02   | 12.19 р-ра 517П     |
|                | Итого за полдник:                                         | 260      | 11,077 | 11,823 | 11,331 | 205,493  |                     |
| Итого за день: |                                                           |          | 48,74  | 48,74  | 48,74  | 1538,739 |                     |
| <b>День 20</b> |                                                           |          |        |        |        |          |                     |
| Завтрак        | 1. Биточки рыбные (из минтая).                            | 100      | 22,887 | 4,717  | 0,092  | 134,753  | 9.8 р-ра 234М       |
|                | 2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.      | 200      | 9,979  | 9,274  | 45,223 | 303,872  | 6.12 (р-ра № 237П)  |
|                | 3. Чай с лимоном.                                         | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421  | 3,634    | 12.12 р-ра № 377М   |
|                | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)              | 130      | 1,17   | 0,26   | 10,53  | 55,9     | 17.5 р-ра 338М      |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                         | 682      | 36,48  | 14,498 | 71,027 | 559,659  |                     |
| Обед           | 1. Овощи свежие или соленные (огурцы) в нарезке           | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5    | 14       | 2.27 (р-ра № 71М)   |
|                | 2. Свекольник. (на воде)(без томата)                      | 250      | 1,875  | 1,879  | 15,007 | 84,194   | 3.30 (р-ра № 131П)  |
|                | 3. Мясо отварное (свинина не жирная)                      | 100      | 7,876  | 18,342 | 0      | 196,636  | 16.13н/ф            |
|                | 4. Рис припущенный с растительным маслом.                 | 170      | 4,195  | 5,504  | 44,078 | 242,641  | 6.5 р-ра 305М       |
|                | 5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                  | 200      | 0,371  | 0,244  | 20,447 | 90,443   | 12.7 р-ра № 507П    |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                            | 850      | 17,397 | 26,308 | 96,791 | 689,414  |                     |
| Полдник        | 1. Хлебцы                                                 | 60       | 5,053  | 3,931  | 37,702 | 206,292  | 15.17 р-ра 542П     |
|                | 2. Напиток из с черной смородины.                         | 200      | 0,256  | 0,102  | 16,839 | 71,114   | 3.20 р-ра 520П      |
|                | Итого за полдник:                                         | 260      | 5,309  | 4,033  | 54,541 | 277,406  |                     |
| Итого за день: |                                                           |          | 59,186 | 59,186 | 59,186 | 1526,479 |                     |
| <b>День 21</b> |                                                           |          |        |        |        |          |                     |
| Завтрак        | 1. Каша рисовая на воде с растительным маслом с яблоком.  | 200      | 2,809  | 10,483 | 36,168 | 250,923  | 5.2 р-ра 254п       |
|                | 2. Чай с сахаром                                          | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18  | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М   |
|                | 3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)              | 130      | 1,17   | 0,26   | 10,53  | 55,9     | 17.5 р-ра 338М      |
|                | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                         | 575      | 6,359  | 10,983 | 76,638 | 429,413  |                     |
| Обед           | 1. Салат из свежих (или соленных) огурцов.                | 100      | 0,73   | 10,081 | 2,28   | 102,668  | 2.11 (р-ра № 17П)   |
|                | 2. Борщ с капустой и картофелем (на воде) (без томата)    | 250      | 1,63   | 5,165  | 9,23   | 90,35    | 3.2 р-ра 82М        |
|                | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата). | 250      | 13,181 | 29,591 | 28,229 | 432,462  | 10.39 р-ра 259М     |
|                | 4. Напиток из плодов или ягод замороженных.               | 200      | 0,226  | 0      | 18,081 | 73,65    | 12.7 р-ра № 520П    |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                          | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | 6. Хлеб ржаной                                            | 40       | 2,64   | 0,48   | 15,84  | 79,2     | 18.2 р-ра 108П      |
|                | Итого за обед:                                            | 870      | 20,686 | 45,557 | 88,42  | 839,829  |                     |
| Полдник        | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                     | 60       | 5,477  | 6,823  | 2,311  | 92,473   | 15.15 р-ра 406М     |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885 | 78,627   | 12.16 р-ра 507      |
|                | Итого за полдник:                                         | 260      | 5,637  | 6,983  | 21,196 | 171,101  |                     |
| Итого за день: |                                                           |          | 32,682 | 32,682 | 32,682 | 1440,343 |                     |
| <b>День 22</b> |                                                           |          |        |        |        |          |                     |
| Завтрак        | 1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)  | 100      | 7,194  | 19,573 | 8,577  | 239,512  | 10.45 (р-ра № 279М) |
|                | 2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.      | 200      | 9,979  | 9,274  | 45,223 | 303,872  | 6.12 (р-ра № 237П)  |
|                | 3. Чай с сахаром                                          | 200/15   | 0,1    | 0      | 15,18  | 61,09    | 12.11 р-ра № 376М   |
|                | 4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)              | 160      | 0,64   | 0,64   | 15,68  | 75,2     | 17.5 р-ра 338М      |



|                |                                                                            |          |        |        |         |          |                     |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|---------------------|
|                | 3. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 705      | 20,193 | 29,727 | 99,42   | 741,175  |                     |
| Обед           | 1. Огурцы свежие (или соленные) в нарезке.                                 | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.22 p-ра 71М       |
|                | 2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата                  | 250      | 1,616  | 3,298  | 7,689   | 67,651   | 3.5 p-ра № 88М      |
|                | 3. Котлеты мясные из не жирной свинины.                                    | 100      | 7,082  | 22,486 | 0       | 230,75   | 10.41 (p-ра № 269М) |
|                | 4. Макаaronные изделия отварные (без глютена) с растительным маслом.       | 200      | 7,52   | 7,484  | 48,004  | 289,68   | 6.2 p-ра 203М       |
|                | 5. Компот из свежих яблок.                                                 | 200      | 0,16   | 0,16   | 27,867  | 114,537  | 12.5 p-ра 342М      |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                                             | 880      | 19,458 | 33,769 | 100,82  | 778,119  |                     |
| Полдник        | 1. Хлеб безглютеновый или хлебцы.                                          | 30       | 1,414  | 4,114  | 0,212   | 43,621   | АП                  |
|                | 2. Компот из шиповника.                                                    | 200      | 5,6    | 5      | 9,02    | 113,02   | 12.19 p-ра 517П     |
|                | Итого за полдник:                                                          | 230      | 7,014  | 9,114  | 9,232   | 156,641  |                     |
| Итого за день: |                                                                            |          | 46,665 | 46,665 | 46,665  | 1675,935 |                     |
| <b>День 23</b> |                                                                            |          |        |        |         |          |                     |
| Завтрак        | 1. Овощи натуральные соленные (или свежие)                                 | 100      | 0,8    | 0,1    | 1,7     | 13       | 2.22 (p-ра № 70М)   |
|                | 2. Плов из не жирной свинины (без томата)                                  | 200      | 12,979 | 29,417 | 34,58   | 455,24   | 10.27 (p-ра № 265М) |
|                | 3. Чай с лимоном.                                                          | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421   | 3,634    | 12.12 p-ра № 377М   |
|                | 4. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 552      | 16,222 | 29,764 | 51,461  | 533,373  |                     |
| Обед           | 1. Огурец свежий (или соленный) с кукурузой консервированной.              | 60/40    | 1,72   | 0,14   | 4,1     | 24,4     | 2.22 p-ра 71М       |
|                | 2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)                                    | 250      | 1,957  | 4,104  | 15,462  | 107,144  | 3.8 p-ра 96М        |
|                | 3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)                          | 250      | 13,064 | 32,103 | 17,601  | 412,946  | 19.2 p-ра 513       |
|                | 4. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                                   | 200      | 0,371  | 0,244  | 20,447  | 90,443   | 12.7 p-ра № 507П    |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                                             | 830      | 19,391 | 36,831 | 72,369  | 696,433  |                     |
| Полдник        | 1. Выпечка песочная (из рисовой муки)                                      | 60       | 2,785  | 14,514 | 17,048  | 210,34   | 16.14 p-ра 555      |
|                | 2. Компот из свежих яблок.                                                 | 200      | 0,16   | 0,16   | 18,885  | 78,627   | 12.16 p-ра 507      |
|                | Итого за полдник:                                                          | 260      | 2,945  | 14,674 | 35,933  | 288,967  |                     |
| Итого за день: |                                                                            |          | 38,558 | 38,558 | 38,558  | 1518,774 |                     |
| <b>День 24</b> |                                                                            |          |        |        |         |          |                     |
| Завтрак        | 1. Кукуруза консервированная                                               | 50       | 1,55   | 0,1    | 3,25    | 20       | 2.22 (p-ра № 70М)   |
|                | 2. Котлеты мясные из не жирной свинины.                                    | 100      | 7,082  | 22,486 | 0       | 230,75   | 10.41 (p-ра № 269М) |
|                | 3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)                        | 200      | 4,68   | 10,926 | 38,142  | 270,08   | 7.2 p-ра 128м       |
|                | 4. Чай с лимоном.                                                          | 200/15/7 | 0,163  | 0,007  | 0,421   | 3,634    | 12.12 p-ра № 377М   |
|                | 5. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за завтрак:                                                          | 602      | 15,756 | 33,759 | 56,573  | 585,964  |                     |
| Обед           | 1. Овощи свежие или соленные (огурцы) в нарезке                            | 100      | 0,8    | 0,1    | 2,5     | 14       | 2.27 (p-ра № 71М)   |
|                | 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (на воде) | 250      | 9,967  | 19,388 | 15,331  | 276,08   | 3.15 p-ра 104М      |
|                | 3. Рыба запеченная (филе минтая)                                           | 100      | 21,025 | 7,225  | 4,194   | 166,255  | 9.13 (p-ра № 230М)  |
|                | 4. Рис припущенный с растительным маслом.                                  | 200      | 4,9    | 7,36   | 51,8    | 293,036  | 6.5 p-ра 305М       |
|                | 5. Напиток из плодов или ягод замороженных.                                | 200      | 0,226  | 0      | 18,081  | 73,65    | 12.7 p-ра № 520П    |
|                | 6. Хлеб безглютеновый или хлебцы                                           | 30       | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 61,5     | 18.1 АП             |
|                | Итого за обед:                                                             | 880      | 39,198 | 34,314 | 106,666 | 884,522  |                     |

|                            |                                       |     |          |          |          |          |              |
|----------------------------|---------------------------------------|-----|----------|----------|----------|----------|--------------|
| Полдник                    | 1. Слойка с яблоком (из рисовой муки) | 80  | 5,82     | 10,119   | 21,407   | 199,897  | 248111       |
|                            | 2. Компот из черной смородины.        | 200 | 5,8      | 5        | 8,4      | 108      | 3.9 р-ра 386 |
|                            | Итого за полдник:                     | 260 | 11,62    | 15,119   | 29,807   | 307,897  |              |
| Итого за день:             |                                       |     | 66,573   | 66,573   | 66,573   | 1778,382 |              |
| Среднее значение за период |                                       |     | 1141,336 | 1644,189 | 4631,204 | 37760,34 |              |

Проводится ежедневная С-витаминизация готовых блюд. Витамин С в виде порошков или таблеток вводят в третье готовое блюдо после охлаждения до 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно пред реализацией. Дозы витимина С: для детей 7-12 лет 60мг, старше 12 лет 70 мг.