



| № поСР | Наименование блюда                        | День 3 (Среда)                           |             |                  |              |              |               |
|--------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|        |                                           | Возрастная категория : с 12 лет и старше |             |                  |              |              |               |
|        |                                           | Цена (руб)                               | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |              | ккал          |
|        |                                           |                                          |             | белки            | жиры         | углеводы     |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                                          |             |                  |              |              |               |
| 14     | Масло сливочное порц.                     | 11,20                                    | 10          | 0,05             | 8,25         | 0,08         | 74,8          |
| 219    | Сырники из творога с молоком сгущенным    | 51,24                                    | 100/20      | 21,68            | 17,94        | 34,28        | 265,5         |
| 377    | Чай с лимоном                             | 3,71                                     | 200(15/7)   | 0,16             | 0,03         | 15,2         | 59,16         |
|        | Хлеб пшеничный                            | 2,67                                     | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,44        | 95,2          |
|        |                                           |                                          |             |                  |              |              |               |
|        | <b>ИТОГО</b>                              | <b>68,82</b>                             | <b>470</b>  | <b>25,33</b>     | <b>26,54</b> | <b>69,00</b> | <b>494,66</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                               |                                          |             |                  |              |              |               |
| 71     | Огурцы свежие порциями                    | 31,60                                    | 100         | 0,7              | 0,1          | 1,9          | 12            |
| 103    | Суп картофельный с макарон.изделиями      | 18,54                                    | 250         | 2,82             | 2,79         | 20,91        | 121,95        |
| 234    | Котлеты рыбные с соусом                   | 28,15                                    | 100         | 7,21             | 5            | 10,92        | 118,76        |
| 312    | Пюре картофельное                         | 17,40                                    | 200         | 5,88             | 10,94        | 26,34        | 238,11        |
| 342    | Компот из св.яблок                        | 8,25                                     | 200         | 0,16             | 0,16         | 27,87        | 108,96        |
|        | Хлеб Дарницкий                            | 2,67                                     | 40          | 3,12             | 0,36         | 0            | 98            |
|        | Хлеб пшеничный                            | 1,34                                     | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,72         | 47,6          |
|        | <b>ИТОГО</b>                              | <b>107,95</b>                            | <b>910</b>  | <b>21,41</b>     | <b>19,51</b> | <b>97,66</b> | <b>745,38</b> |
|        |                                           |                                          |             |                  |              |              |               |
| № поСР | Наименование блюда                        | День 4 (Четверг)                         |             |                  |              |              |               |
|        |                                           | Возрастная категория : с 12 лет и старше |             |                  |              |              |               |
|        |                                           | Цена (руб)                               | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |              | ккал          |
|        |                                           |                                          |             | белки            | жиры         | углсводы     |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                                          |             |                  |              |              |               |
| 3      | Бутерброд с сыром                         | 19,70                                    | 50          | 5,76             | 7,95         | 14,62        | 162,8         |
| 175    | Каша из риса и пшена с маслом             | 27,17                                    | 260(250/10) | 7,4              | 14,12        | 40,97        | 320,97        |
| 376    | Чай с сахаром                             | 2,00                                     | 200         | 0,1              | 0,03         | 14,99        | 56,85         |
|        | Хлеб пшеничный                            | 2,67                                     | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,44        | 95,2          |
|        | <b>ИТОГО</b>                              | <b>51,54</b>                             | <b>550</b>  | <b>16,30</b>     | <b>22,42</b> | <b>90,02</b> | <b>635,82</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                               |                                          |             |                  |              |              |               |
| 112    | Салат из зеленого горошка                 | 5,00                                     | 100         | 1,07             | 1,87         | 0,02         | 50,16         |
| 88     | Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной | 12,18                                    | 255(250/5)  | 1,85             | 5,94         | 8,26         | 98,12         |
| 291    | Плов из птицы                             | 45,20                                    | 200         | 16,94            | 10,46        | 35,74        | 305,34        |
| 348    | Компот из кураги                          | 10,00                                    | 200         | 1,08             | 0            | 31,33        | 124,18        |
|        | Хлеб Дарницкий                            | 2,67                                     | 40          | 3,12             | 0,36         | 0            | 98            |
|        | Хлеб пшеничный                            | 1,34                                     | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,72         | 47,6          |
|        | <b>ИТОГО</b>                              | <b>76,39</b>                             | <b>815</b>  | <b>25,58</b>     | <b>18,79</b> | <b>85,07</b> | <b>723,4</b>  |
|        |                                           |                                          |             |                  |              |              |               |
| № поСР | Наименование блюда                        | День 5 (Пятница)                         |             |                  |              |              |               |
|        |                                           | Возрастная категория : с 12 лет и старше |             |                  |              |              |               |
|        |                                           | Цена (руб)                               | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |              | ккал          |
|        |                                           |                                          |             | белки            | жиры         | углеводы     |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                                          |             |                  |              |              |               |
| 302    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 28,31                                    | 210(200/10) | 11,64            | 8,7          | 57,26        | 359,91        |
| 15     | Сыр порциями                              | 19,45                                    | 25          | 5,75             | 5,95         | 0            | 90            |

|        |                                        |                                                 |             |                  |              |               |               |
|--------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| 382    | Какао с молоком                        | 13,20                                           | 200         | 3,79             | 3,2          | 25,81         | 143           |
|        | Хлеб пшеничный                         | 2,67                                            | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,44         | 95,2          |
| 338    | Яблоки св.порциями                     | 12,00                                           | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45,0          |
|        | <b>ИТОГО</b>                           | <b>75,63</b>                                    | <b>575</b>  | <b>24,62</b>     | <b>18,57</b> | <b>112,31</b> | <b>733,11</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                            |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 24     | Салат из свежих помидоров и огурцов    | 34,40                                           | 100         | 0,95             | 6,06         | 3,05          | 70,6          |
| 96     | Рассольник Ленинградский со сметаной   | 12,26                                           | 255(250/5)  | 2,23             | 6,06         | 16,91         | 134,1         |
| 260    | Гуляш из говядины                      | 69,20                                           | 100(50/50)  | 14,55            | 16,79        | 2,89          | 221           |
| 309    | Макароны отварные                      | 9,58                                            | 200         | 7,03             | 6,5          | 42,3          | 260,59        |
| 377    | Чай с лимоном                          | 3,71                                            | 200/15/7    | 0,16             | 0,03         | 15,2          | 59,16         |
|        | Хлеб Дарницкий                         | 2,67                                            | 40          | 3,12             | 0,36         | 0             | 98            |
|        | Хлеб пшеничный                         | 1,34                                            | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,72          | 47,6          |
|        | <b>ИТОГО</b>                           | <b>133,16</b>                                   | <b>915</b>  | <b>29,56</b>     | <b>35,96</b> | <b>90,07</b>  | <b>891,05</b> |
| № поСР | Наименование блюда                     | <b>День 6 (Понедельник)</b>                     |             |                  |              |               |               |
|        |                                        | <b>Возрастная категория : с 12 лет и старше</b> |             |                  |              |               |               |
|        |                                        | Цена (руб)                                      | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               | ккал          |
|        |                                        |                                                 |             | белки            | жиры         | углеводы      |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 3      | Бутерброд с сыром                      | 20,31                                           | 50          | 5,76             | 7,95         | 14,83         | 162,8         |
| 174    | Каша молоч. рисовая с маслом           | 25,27                                           | 210(200/10) | 5,89             | 11,16        | 38,83         | 281,28        |
| 382    | Какао с молоком                        | 13,20                                           | 200         | 3,79             | 3,2          | 25,81         | 143           |
|        | Хлеб пшеничный                         | 1,52                                            | 20          | 1,34             | 0,16         | 9,72          | 47,6          |
| 338    | Яблоки св.порциями                     | 12,00                                           | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45,0          |
|        | <b>ИТОГО</b>                           | <b>72,30</b>                                    | <b>580</b>  | <b>17,18</b>     | <b>22,87</b> | <b>98,99</b>  | <b>679,68</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                            |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 29     | Салат из сырых овощей                  | 22,90                                           | 100         | 1,09             | 6,04         | 3,78          | 73,9          |
| 103    | Суп картофельный с макарон.изделиями   | 18,54                                           | 250         | 2,82             | 2,79         | 20,91         | 121,95        |
| 294    | Котлеты рубленые из птицы с соусом     | 35,63                                           | 100         | 8,45             | 9,85         | 10,36         | 164           |
| 302    | Каша гречневая рассыпчатая             | 28,31                                           | 200         | 11,64            | 8,7          | 57,26         | 359,91        |
| 349    | Компот из сухофруктов                  | 5,17                                            | 200         | 0,57             | 0            | 32,21         | 126,05        |
|        | Хлеб дарницкий                         | 2,67                                            | 40          | 3,12             | 0,36         | 0             | 98            |
|        | Хлеб пшеничный                         | 1,34                                            | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,72          | 47,6          |
|        | <b>ИТОГО</b>                           | <b>114,56</b>                                   | <b>910</b>  | <b>29,21</b>     | <b>27,9</b>  | <b>134,24</b> | <b>991,41</b> |
| № поСР | Наименование блюда                     | <b>День 7 (Вторник)</b>                         |             |                  |              |               |               |
|        |                                        | <b>Возрастная категория : с 12 лет и старше</b> |             |                  |              |               |               |
|        |                                        | Цена (руб)                                      | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               | ккал          |
|        |                                        |                                                 |             | белки            | жиры         | углеводы      |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 219    | Сырники из творога с молоком сгущенным | 43,05                                           | 100/20      | 21,68            | 17,94        | 34,28         | 265,5         |
| 376    | Чай с сахаром                          | 2,00                                            | 200         | 0,1              | 0,03         | 14,99         | 56,85         |
| 2      | Бутерброд с повидлом                   | 12,80                                           | 55          | 2,38             | 4,39         | 27,11         | 156,7         |
| 338    | Яблоки св.порциями                     | 12,00                                           | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45,0          |

|         |                                          |                                                 |             |                  |              |               |               |
|---------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|         | <b>ИТОГО</b>                             | <b>69,85</b>                                    | <b>475</b>  | <b>24,56</b>     | <b>22,76</b> | <b>86,18</b>  | <b>524,05</b> |
|         | <b>ОБЕД</b>                              |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 245     | Кукуруза консервированная                | 15,15                                           | 100         | 1,56             | 1,08         | 2,82          | 37,58         |
| 102     | Суп картофельный с горохом               | 11,30                                           | 250         | 5,13             | 5,33         | 19,5          | 148,29        |
| 290     | Птица тушеная в смет. соусе              | 35,30                                           | 100         | 14,42            | 19,99        | 2,95          | 113,6         |
| 309     | Макароны отварные                        | 12,77                                           | 200         | 7,24             | 6,52         | 43,61         | 267,03        |
| 348     | Компот из кураги                         | 10,00                                           | 200         | 1,08             | 0            | 31,33         | 124,18        |
|         | Хлеб Дарницкий                           | 2,67                                            | 40          | 3,12             | 0,36         | 0             | 98            |
|         | Хлеб пшеничный                           | 1,34                                            | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,72          | 47,6          |
|         | <b>ИТОГО</b>                             | <b>88,53</b>                                    | <b>910</b>  | <b>34,07</b>     | <b>33,44</b> | <b>109,93</b> | <b>836,28</b> |
|         |                                          |                                                 |             |                  |              |               |               |
| № по СР | Наименование блюда                       | <b>День 8 (Среда)</b>                           |             |                  |              |               |               |
|         |                                          | <b>Возрастная категория : с 12 лет и старше</b> |             |                  |              |               |               |
|         |                                          | Цена (руб)                                      | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               | ккал          |
|         |                                          |                                                 |             | белки            | жиры         | углеводы      |               |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 14      | Масло слив.порциями                      | 12,12                                           | 10          | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 74,8          |
| 173     | Каша молоч.пшениная с маслом             | 23,66                                           | 210(200/10) | 8,53             | 12,28        | 43,61         | 320,3         |
| 377     | Чай с лимоном                            | 3,71                                            | 200         | 0,16             | 0,03         | 15,2          | 59,16         |
|         | Хлеб пшеничный                           | 2,67                                            | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,44         | 95,2          |
| 338     | Яблоки св.порциями                       | 12,00                                           | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45,0          |
|         | <b>ИТОГО</b>                             | <b>54,16</b>                                    | <b>560</b>  | <b>12,18</b>     | <b>21,28</b> | <b>88,13</b>  | <b>594,46</b> |
|         | <b>ОБЕД</b>                              |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 71      | Огурцы свежие порциями                   | 31,60                                           | 100         | 0,7              | 0,1          | 1,9           | 12            |
| 98      | Суп крестьянский с крупой                | 10,30                                           | 250         | 1,89             | 4,97         | 14,28         | 109,76        |
| 227     | Рыба припущенная с соусом                | 28,15                                           | 100         | 9,29             | 1,78         | 3,29          | 65,76         |
| 312     | Пюре картофельное                        | 17,40                                           | 200         | 5,88             | 10,94        | 26,34         | 238,11        |
| 349     | Компот из сухофруктов                    | 5,17                                            | 200         | 0,57             | 0            | 32,21         | 126,05        |
|         | Хлеб Дарницкий                           | 2,67                                            | 40          | 3,12             | 0,36         | 0             | 98            |
|         | Хлеб пшеничный                           | 1,34                                            | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,72          | 47,6          |
|         | <b>ИТОГО</b>                             | <b>96,63</b>                                    | <b>910</b>  | <b>22,97</b>     | <b>18,31</b> | <b>87,74</b>  | <b>669,28</b> |
|         |                                          |                                                 |             |                  |              |               |               |
| № по СР | Наименование блюда                       | <b>День 9 (Четверг)</b>                         |             |                  |              |               |               |
|         |                                          | <b>Возрастная категория : с 12 лет и старше</b> |             |                  |              |               |               |
|         |                                          | Цена (руб)                                      | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               | ккал          |
|         |                                          |                                                 |             | белки            | жиры         | углеводы      |               |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 1       | Бутерброд с маслом сливочным             | 13,20                                           | 40          | 2,33             | 8,49         | 14,66         | 146,2         |
|         | Каша манная молочная с маслом            | 27,17                                           | 260(250/10) | 7,4              | 14,12        | 40,97         | 320,97        |
| 382     | Какао с молоком                          | 13,20                                           | 200         | 3,79             | 3,2          | 25,81         | 143           |
|         | Хлеб пшеничный                           | 2,67                                            | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,44         | 95,2          |
| 338     | Яблоки св.порциями                       | 12,00                                           | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45,0          |
|         | <b>ИТОГО</b>                             | <b>68,24</b>                                    | <b>640</b>  | <b>16,96</b>     | <b>26,53</b> | <b>110,68</b> | <b>750,37</b> |
|         | <b>ОБЕД</b>                              |                                                 |             |                  |              |               |               |
| 24      | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 34,40                                           | 100         | 0,95             | 6,06         | 3,05          | 70,6          |
| 82      | Борщ с капустой с картофелем со сметаной | 17,01                                           | 255(250/5)  | 2,04             | 5,96         | 14,37         | 114,89        |

|        |                                          |                                          |             |                  |              |              |               |
|--------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| 279    | Тефтели рубленные с соусом               | 37,23                                    | 100         | 7,47             | 8,37         | 8,05         | 139,1         |
| 303    | Каша пшеничная вязкая                    | 19,54                                    | 200         | 5,65             | 6,08         | 33,51        | 213,71        |
| 342    | Компот из св.яблок                       | 8,25                                     | 200         | 0,16             | 0,16         | 27,87        | 108,96        |
|        | Хлеб Дарницкий                           | 2,67                                     | 40          | 3,12             | 0,36         | 0            | 98            |
|        | Хлеб пшеничный                           | 1,34                                     | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,72         | 47,6          |
|        |                                          |                                          |             |                  |              |              |               |
|        | <b>ИТОГО</b>                             | <b>120,44</b>                            | <b>915</b>  | <b>20,91</b>     | <b>27,15</b> | <b>96,57</b> | <b>792,86</b> |
|        |                                          |                                          |             |                  |              |              |               |
| № поСР | Наименование блюда                       | <b>День 10 (Пятница)</b>                 |             |                  |              |              |               |
|        |                                          | Возрастная категория : с 12 лет и старше |             |                  |              |              |               |
|        |                                          | Цена (руб)                               | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |              | ккал          |
|        |                                          |                                          |             | белки            | жиры         | углеводы     |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                                          |             |                  |              |              |               |
| 182    | Каша полбяная молочная с маслом          | 30,70                                    | 260(250/10) | 11,47            | 12,62        | 46,01        | 351,13        |
| 379    | Кофейный напиток с молоком               | 12,17                                    | 200         | 3,12             | 2,51         | 24,69        | 146,3         |
|        | Хлеб пшеничный                           | 2,67                                     | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,44        | 95,2          |
| 338    | Яблоки св.порциями                       | 12,00                                    | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 45,0          |
|        | <b>ИТОГО</b>                             | <b>57,54</b>                             | <b>600</b>  | <b>18,03</b>     | <b>15,85</b> | <b>99,94</b> | <b>637,63</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                              |                                          |             |                  |              |              |               |
| 46     | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 7,89                                     | 100         | 0,12             | 5,1          | 11,16        | 90,1          |
| 103    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 18,54                                    | 250         | 2,82             | 2,79         | 20,91        | 121,95        |
| 289    | Жаркое по-домашнему из птицы             | 41,31                                    | 200         | 18,52            | 20,68        | 18,94        | 348,64        |
| 377    | Чай с лимоном                            | 3,71                                     | 200/15/7    | 0,16             | 0,03         | 15,2         | 59,16         |
|        | Хлеб Дарницкий                           | 2,67                                     | 40          | 3,12             | 0,36         | 0            | 98            |
|        | Хлеб пшеничный                           | 1,34                                     | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,72         | 47,6          |
|        | <b>ИТОГО</b>                             | <b>75,46</b>                             | <b>810</b>  | <b>26,26</b>     | <b>29,12</b> | <b>75,93</b> | <b>765,45</b> |
|        |                                          |                                          |             |                  |              |              |               |

# Итоговые показатели

## Завтрак

|                    | Выход (гр) | белки  | жиры   | углеводы | ккал    |
|--------------------|------------|--------|--------|----------|---------|
| Итого              | 575        | 20,84  | 21,48  | 97,54    | 696,80  |
| Итого              | 555        | 18,66  | 24,43  | 97,54    | 742,68  |
| Итого              | 470        | 25,33  | 26,54  | 69,00    | 494,66  |
| Итого              | 550        | 16,30  | 22,42  | 90,02    | 635,82  |
| Итого              | 575        | 24,62  | 18,57  | 112,31   | 733,11  |
| Всего за неделю    |            | 105,75 | 113,44 | 466,41   | 3303,07 |
| Средний показатель |            | 21,15  | 22,69  | 93,28    | 660,61  |
| Итого              | 580        | 17,18  | 22,87  | 98,99    | 679,68  |
| Итого :            | 475        | 24,56  | 22,76  | 86,18    | 524,05  |
| Итого              | 560        | 12,18  | 21,28  | 88,13    | 594,46  |
| Итого              | 640        | 16,96  | 26,53  | 110,68   | 750,37  |
| Итого              | 600        | 18,03  | 15,85  | 99,94    | 637,63  |
| Всего за неделю    |            | 88,91  | 109,29 | 483,92   | 3186,19 |
| Средний показатель |            | 17,78  | 21,86  | 96,78    | 637,24  |

## Обед

|                    | Выход (гр) | белки  | жиры   | углеводы | ккал    |
|--------------------|------------|--------|--------|----------|---------|
| Итого              | 910        | 27,23  | 28,54  | 107,71   | 696,80  |
| Итого              | 915        | 35,02  | 40,17  | 124,97   | 945,75  |
| Итого              | 910        | 21,41  | 19,51  | 97,66    | 745,38  |
| Итого              | 815        | 25,58  | 18,79  | 85,07    | 723,4   |
| Итого              | 915        | 29,56  | 35,96  | 90,07    | 891,05  |
| Всего за неделю    |            | 138,8  | 142,97 | 505,48   | 4002,38 |
| Средний показатель |            | 27,76  | 28,594 | 101,096  | 800,476 |
| Итого              | 910        | 29,21  | 27,9   | 134,24   | 991,41  |
| Итого              | 910        | 34,07  | 33,44  | 109,93   | 836,28  |
| Итого              | 910        | 22,97  | 18,31  | 87,74    | 669,28  |
| Итого              | 915        | 20,91  | 27,15  | 96,57    | 792,86  |
| Итого              | 810        | 26,26  | 29,12  | 75,93    | 765,45  |
| Всего за неделю    |            | 133,42 | 135,92 | 504,41   | 4055,28 |
| Средний показатель |            | 26,684 | 27,184 | 100,882  | 811,056 |