

| 20 ноября 2023                                 |              |                  |              |                |                                     |         |                |
|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|  |              | Белки,г.         | Жиры,г       | Углеводы,<br>г |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |                |                                     |         |                |
| Запеканка из творога                           | 200          | 39,2             | 19,4         | 27             | 326                                 | 224     | 2008           |
| Кофейный напиток                               | 200          | 1,9              | 1,3          | 15,9           | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Сыр (порциями)                                 | 10           | 2,31             | 2,97         | 0              | 36,48                               | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                             | 150          | 4,9              | 26,9         | 50             | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>560</b>   | <b>48,31</b>     | <b>50,57</b> | <b>92,9</b>    | <b>821,08</b>                       |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                               |              |                  |              |                |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные        | 200          | 2                | 0,3          | 22             | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>   | <b>22</b>      | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |                |                                     |         |                |
| Суп картофельный<br>с мясными<br>фрикадельками | 300          | 10,68            | 16,24        | 20,88          | 283                                 | 97      | 2008           |
| Птица запеченная                               | 100          | 29               | 17,5         | 0,3            | 253,2                               | 307     | 2008           |
| Пюре картофельное                              | 200          | 5                | 5,9          | 35,7           | 222,3                               | 335     | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                 | 200          | 0                | 0            | 14,6           | 58,1                                | 402     | 2008           |
| Хлеб ржаной                                    | 150          | 6                | 1,5          | 64,8           | 366,75                              |         | 2008           |
| Овощи отварные                                 | 150          | 1,7              | 0,2          | 10,52          | 52,1                                |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>1100</b>  | <b>52,38</b>     | <b>46,34</b> | <b>146,8</b>   | <b>1235,45</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |              |                |                                     |         |                |
| Йогурт   | 200          | 5,1              | 6,2          | 8,3            | 183                                 |         | 2008           |
| Слойка с шоколадом                             | 150          | 6,9              | 6,3          | 99             | 380                                 | К/к     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>350</b>   | <b>12</b>        | <b>12,5</b>  | <b>107,3</b>   | <b>563</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                                    |              |                  |              |                |                                     |         |                |
| Пельмени мясные<br>отварные                    | 280          | 10               | 24,6         | 0,1            | 399                                 | 440     | 2012           |
| Чай с сахаром                                  | 185/15       | 0,2              | 0,1          | 15             | 60                                  | 430     | 2008           |
| Икра кабачковая<br>консервированная            | 100          | 1,9              | 8,9          | 7,7            | 119                                 |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                                 | 130          | 1,7              | 0,1          | 61             | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>710</b>   | <b>13,8</b>      | <b>33,7</b>  | <b>83,8</b>    | <b>761,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                                  |              |                  |              |                |                                     |         |                |
| Яблоко   | 300          | 0,9              | 0,8          | 19             | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19</b>      | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                           | <b>3220</b>  | <b>129,39</b>    | <b>139,2</b> | <b>471,8</b>   | <b>3751,83</b>                      |         |                |

| 21 ноября 2023                          |              |                  |               |               |   |         |                |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|---|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы      |   | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |               |   |         |                |
| Каша овсяная<br>жидкая                  | 250          | 8,1              | 13,6          | 40,2          | 231                                     | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 2,5              | 1,9           | 14,3          | 84                                      | 433     | 2008           |
| Сыр (порциями)                          | 11           | 2,5              | 3,22          | 0             | 39,38                                   | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                     | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>611</b>   | <b>18</b>        | <b>45,62</b>  | <b>104,5</b>  | <b>730,38</b>                           |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |               |   |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                     | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                              |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |               |   |         |                |
| Суп картофельный                        | 300          | 14               | 13,36         | 23,52         | 242                                     | 98      | 2008           |
| Зразы рубленые                          | 100          | 25               | 24            | 8,7           | 277                                     | 278     | 2008           |
| Каша рисовая<br>рассыпчатая             | 180          | 4,3              | 3             | 34            | 252                                     | 323     | 2008           |
| Кисель                                  | 200          | 0                | 0             | 22            | 127,9                                   | 411     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                                  |         | 2008           |
| Овощи отварные                          | 150          | 1,4              | 0,2           | 7,72          | 39,08                                   |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>1080</b>  | <b>50,7</b>      | <b>42,06</b>  | <b>160,74</b> | <b>1304,73</b>                          |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |               |   |         |                |
| Булочка                                 | 150          | 6                | 6             | 73            | 414                                     | 480     | 2008           |
| Молоко                                  | 200          | 5,5              | 6,3           | 9,3           | 135                                     | 385     | 2011           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>350</b>   | <b>11,5</b>      | <b>12,3</b>   | <b>82,3</b>   | <b>549</b>                              |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |               |   |         |                |
| Рыба припущенная                        | 100          | 31               | 26            | 4,1           | 281                                     | 233     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0             | 14,7          | 59,1                                    | 431     | 2008           |
| Пюре картофельное                       | 200          | 5,3              | 6,1           | 28,1          | 235,1                                   | 335     | 2008           |
| Помидор соленый                         | 100          | 1,1              | 0             | 2,4           | 14                                      |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                                   |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>737</b>   | <b>39,1</b>      | <b>32,2</b>   | <b>110,3</b>  | <b>772,5</b>                            |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |               |   |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                     |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                              |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3278</b>  | <b>250,69</b>    | <b>133,28</b> | <b>498,84</b> | <b>3727,61</b>                          |         |                |

| 22 ноября 2023                       |              |                  |               |              |   |         |                |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|---|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|                                      |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы     |   | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |               |              |   |         |                |
| Каша манная жидкая                   | 250          | 8,1              | 13,6          | 40,2         | 231                                     | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                     | 200          | 2,5              | 1,9           | 14,3         | 84                                      | 433     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                   | 150          | 4,9              | 21,9          | 50           | 376                                     | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>611</b>   | <b>18</b>        | <b>40,62</b>  | <b>104,5</b> | <b>730,38</b>                           |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                     |              |                  |               |              |   |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22           | 185                                     | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>    | <b>185</b>                              |         |                |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |               |              |   |         |                |
| Суп любительский<br>рыбный           | 300          | 18,26            | 13,64         | 20           | 242                                     | 93      | 2008           |
| Голубцы ленивые<br>порционные        | 280          | 22               | 32            | 26           | 509                                     | 306     | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов       | 200          | 0                | 0             | 23,3         | 92,9                                    | 402     | 2008           |
| Хлеб ржаной                          | 150          | 6                | 1,5           | 64,8         | 366,75                                  |         | 2008           |
| Овощи отварные                       | 150          | 1,7              | 0,2           | 10,1         | 50,3                                    | 356     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>1080</b>  | <b>47,96</b>     | <b>42,34</b>  | <b>144,2</b> | <b>1260,95</b>                          |         |                |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |               |              |   |         |                |
| Рожок с творогом                     | 150          | 15               | 6,3           | 79           | 391                                     | К/к     | 2008           |
| Кефир                                | 200          | 8                | 8             | 9            | 165                                     | 401     | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>350</b>   | <b>23</b>        | <b>14,3</b>   | <b>88</b>    | <b>556</b>                              |         |                |
| <b>Ужин</b>                          |              |                  |               |              |   |         |                |
| Котлеты,биточки,шн<br>ицели          | 100          | 25               | 32            | 6,8          | 300                                     | 271     | 2008           |
| Чай с сахаром                        | 185/15       | 0,2              | 0,1           | 15           | 60                                      | 430     | 2008           |
| Макаронные изделия<br>отварные       | 200          | 5,3              | 6,1           | 28,1         | 235,1                                   | 335     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                       | 130          | 1,7              | 0,1           | 61           | 183,3                                   |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>630</b>   | <b>32,2</b>      | <b>38,3</b>   | <b>110,9</b> | <b>778,4</b>                            |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                        |              |                  |               |              |   |         |                |
| Груша                                | 300          | 0,9              | 0,8           | 19           | 186                                     |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>    | <b>186</b>                              |         |                |
| <b>Всего за день</b>                 | <b>3171</b>  | <b>126,46</b>    | <b>139,44</b> | <b>488,6</b> | <b>3696,73</b>                          |         |                |

**23 ноября 2023**

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|---|--------------|------------------|---------------|--------------|---|---------|----------------|
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы     |   | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |              |   |         |                |
| Запеканка из<br>творога                 | 200          | 39,2             | 20,4          | 27           | 326,8                                   | 224     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 2,5              | 1,9           | 22,1         | 114,9                                   | 433     | 2008           |
| Сыр (порциями)                          | 10           | 2,3              | 2,95          | 0            | 36,15                                   | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50           | 376                                     | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>560</b>   | <b>48,9</b>      | <b>47,15</b>  | <b>99,1</b>  | <b>853,85</b>                           |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |              |   |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22           | 185                                     | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>    | <b>185</b>                              |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |              |   |         |                |
| Борщ с капустой и<br>картофелем         | 300          | 2,9              | 4,1           | 11,7         | 230                                     | 76      | 2008           |
| Плов                                    | 280          | 28               | 30            | 72,4         | 534,3                                   | 265     | 2008           |
| Кисель                                  | 200          | 0                | 0             | 28,2         | 112,8                                   | 711     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8         | 366,75                                  |         | 2008           |
| Овощи отварные                          | 150          | 4                | 2,3           | 7,7          | 68,3                                    | 315     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>1080</b>  | <b>40,9</b>      | <b>37,9</b>   | <b>184,8</b> | <b>1312,15</b>                          |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |              |   |         |                |
| Булка с изюмом                          | 150          | 10               | 10            | 30           | 325                                     | К/к     | 2008           |
| Молоко                                  | 200          | 5,5              | 6,3           | 9,3          | 135                                     | 401     | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>350</b>   | <b>15,5</b>      | <b>16,3</b>   | <b>39,3</b>  | <b>460</b>                              |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |              |   |         |                |
| Запеканка<br>картофельная с<br>печенью  | 300          | 19,5             | 22            | 36           | 407,4                                   | 271     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0             | 7            | 59                                      | 431     | 2008           |
| Морковь<br>припущенная                  | 100          | 1,4              | 2,8           | 7            | 65                                      | 336     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61           | 183,3                                   |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>737</b>   | <b>22,6</b>      | <b>24,9</b>   | <b>111</b>   | <b>714,7</b>                            |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |              |   |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8           | 19           | 186                                     |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>    | <b>186</b>                              |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3227</b>  | <b>130,8</b>     | <b>127,35</b> | <b>475,2</b> | <b>3711,7</b>                           |         |                |

| 24 ноября 2023                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г    |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Каша пшеничная<br>жидкая                | 250          | 6,7              | 5,9           | 37            | 233,9                               | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3           | 15,9          | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                 | 1       | 2008           |
| Сыр (порциями)                          | 10           | 2,3              | 2,95          | 0             | 36,15                               | 14      | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>610</b>   | <b>15,8</b>      | <b>32,05</b>  | <b>102,9</b>  | <b>728,65</b>                       |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Рассольник<br>ленинградский             | 300          | 13,24            | 5,16          | 20,16         | 240,4                               | 91      | 2008           |
| Рыба запеченная                         | 100          | 27               | 24            | 2,8           | 329                                 | 233     | 2008           |
| Пюре картофельное                       | 200          | 5,8              | 8             | 42,5          | 276                                 | 335     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0             | 23,3          | 92,9                                | 402     | 2008           |
| Огурец свежий                           | 150          | 0,8              | 0,1           | 2,5           | 14                                  |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>1100</b>  | <b>52,84</b>     | <b>38,76</b>  | <b>156,06</b> | <b>1319,05</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Слойка с абрикосом                      | 150          | 10,8             | 6,3           | 79            | 411                                 | К/к     | 2008           |
| Йогурт                                  | 200          | 5,1              | 6,2           | 8,3           | 172                                 |         | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>350</b>   | <b>15,9</b>      | <b>12,5</b>   | <b>87,3</b>   | <b>583</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Омлет натуральный                       | 80           | 28               | 13,3          | 2,9           | 175,6                               | 214     | 2008           |
| Чай с сахаром                           | 185/15       | 0,2              | 0,1           | 15            | 60                                  | 430     | 2008           |
| Макаронные<br>изделия отварные          | 100          | 4,3              | 4,1           | 26,1          | 115,1                               | 335     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                               |         | 2008           |
| Сосиски                                 | 100          | 11               | 33,9          | 0,4           | 261                                 | 15      | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>610</b>   | <b>46,2</b>      | <b>53,5</b>   | <b>105,4</b>  | <b>795</b>                          |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Груша                                   | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3170</b>  | <b>132,64</b>    | <b>135,91</b> | <b>492,66</b> | <b>3796,7</b>                       |         |                |

| 25 ноября 2023                          |              |                  |             |               |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г      | Углеводы      |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |               |                                     |         |                |
| Каша ячневая<br>вязкая                  | 250          | 5,4              | 7,6         | 30,6          | 220                                 | 184     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 2,5              | 1,9         | 22,1          | 114,9                               | 433     | 2008           |
| Яйца варенные                           | 40           | 10               | 4,6         | 0,3           | 63                                  | 213     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9        | 50            | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>560</b>   | <b>22,8</b>      | <b>36</b>   | <b>103</b>    | <b>773,9</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |             |               |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3         | 22            | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>  | <b>22</b>     | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |               |                                     |         |                |
| Суп картофельный<br>с бобовыми          | 300          | 5,12             | 3,6         | 24,88         | 212,8                               | 99      | 2008           |
| Кнели из говядины<br>с рисом            | 100          | 29,4             | 28          | 20,2          | 390                                 | 296     | 2008           |
| Пюре картофельное                       | 200          | 5,7              | 6,3         | 31            | 251,4                               | 335     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5         | 64,8          | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0           | 23,3          | 92,9                                |         | 2008           |
| Огурец свежий                           | 150          | 0,8              | 0,1         | 2,5           | 14                                  |         |                |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>1080</b>  | <b>47,02</b>     | <b>49,5</b> | <b>166,68</b> | <b>1327,85</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |             |               |                                     |         |                |
| Булочка с сыром                         | 150          | 10               | 10          | 40            | 325                                 | К/к     | 2008           |
| Молоко                                  | 200          | 5,5              | 6,3         | 9,3           | 135                                 | 401     | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>350</b>   | <b>15,5</b>      | <b>16,3</b> | <b>49,3</b>   | <b>460</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |             |               |                                     |         |                |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая           | 180          | 7,3              | 6           | 32,9          | 221,1                               | 323     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0           | 7             | 59                                  | 431     | 2008           |
| Рыба, тушеная в<br>томате с овощами     | 100          | 30,2             | 19          | 9,6           | 258                                 | 231     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1         | 61            | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>617</b>   | <b>39,2</b>      | <b>25,1</b> | <b>110,5</b>  | <b>721,4</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |             |               |                                     |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8         | 19            | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19</b>     | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3107</b>  | <b>127,42</b>    | <b>128</b>  | <b>470,48</b> | <b>3654,15</b>                      |         |                |

| 26 ноября 2023                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г    |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Каша "Дружба"                           | 250          | 6,2              | 12,8          | 31,9          | 284,3                               | 190     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3           | 15,9          | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>600</b>   | <b>13</b>        | <b>36</b>     | <b>97,8</b>   | <b>742,9</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Суп из овощей                           | 300          | 26,16            | 11,02         | 16,52         | 195                                 | 102     | 2008           |
| Макаронные<br>изделия отварные          | 180          | 6,6              | 8,9           | 31,8          | 287,1                               | 209     | 2008           |
| Биточки по-<br>белорусски               | 100          | 25,8             | 18            | 42,5          | 276                                 | 335     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0             | 23,3          | 92,9                                | 402     | 2008           |
| Помидор соленый                         | 150          | 0,8              | 0,1           | 2,5           | 14                                  |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>1080</b>  | <b>65,36</b>     | <b>39,52</b>  | <b>181,42</b> | <b>1231,75</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Слойка с абрикосом                      | 150          | 10,8             | 6,3           | 79            | 411                                 | К/к     | 2008           |
| Йогурт                                  | 200          | 5,1              | 6,2           | 8,3           | 172                                 |         | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>350</b>   | <b>15,9</b>      | <b>12,5</b>   | <b>87,3</b>   | <b>583</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Плов из птицы                           | 280          | 35,8             | 22,7          | 58,7          | 495                                 | 311     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0,2              | 0,1           | 15            | 60                                  | 430     | 2008           |
| Огурец соленый                          | 100          | 0,8              | 0,1           | 1,7           | 13                                  |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>717</b>   | <b>38,5</b>      | <b>23</b>     | <b>136,4</b>  | <b>751,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3247</b>  | <b>135,66</b>    | <b>122,12</b> | <b>543,92</b> | <b>3679,95</b>                      |         |                |

**27 ноября 2023**

| Прием пищи,<br>наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г      | Углеводы,г   |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Каша манная жидкая                      | 250          | 6,8              | 11,7        | 39,9         | 220                                 | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 2,5              | 1,9         | 22,1         | 114,9                               | 433     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9        | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>600</b>   | <b>14,2</b>      | <b>35,5</b> | <b>112</b>   | <b>710,9</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3         | 22           | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>  | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Свекольник                              | 300          | 3,1              | 4,2         | 15,1         | 215                                 | 77      | 2008           |
| Бефстроганов                            | 100          | 25               | 19,4        | 5,6          | 273,5                               | 376     | 1996           |
| Пюре из гороха                          | 180          | 22               | 19,4        | 37,3         | 318                                 | 340     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5         | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0           | 23,3         | 92,9                                |         | 2008           |
| Овощи отварные                          | 150          | 4                | 2,3         | 7,7          | 68,3                                | 357     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>1080</b>  | <b>60,1</b>      | <b>46,8</b> | <b>153,8</b> | <b>1334,45</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Булочка с изюмом                        | 150          | 10               | 10          | 100          | 325                                 | К/к     | 2008           |
| Молоко                                  | 200          | 5,5              | 6,3         | 9,3          | 135                                 | 401     | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>350</b>   | <b>15,5</b>      | <b>16,3</b> | <b>109,3</b> | <b>460</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Пельмени мясные<br>отварные             | 280          | 30               | 24,6        | 0,1          | 399                                 | 440     | 2012           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0           | 7            | 59                                  | 431     | 2008           |
| Сырники из творога                      | 100          | 13,9             | 10,6        | 19,5         | 189                                 | 219     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1         | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>717</b>   | <b>45,6</b>      | <b>35,3</b> | <b>87,6</b>  | <b>830,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8         | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3247</b>  | <b>138,3</b>     | <b>135</b>  | <b>503,7</b> | <b>3706,65</b>                      |         |                |



**28 ноября 2023**

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|--|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
|  |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г   |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Каша пшеничная                                 | 250          | 6,2              | 12,8          | 31,9         | 234,3                               | 190     | 2008           |
| Кофейный напиток                               | 200          | 1,9              | 1,3           | 15,9         | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                             | 150          | 4,9              | 21,9          | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| Яйца варенные                                  | 40           | 5,1              | 4,6           | 0,3          | 63                                  | 213     |                |
| <b>того за прием пищи</b>                      | <b>640</b>   | <b>18,1</b>      | <b>40,6</b>   | <b>98,1</b>  | <b>764,9</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                               |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные        | 200          | 2                | 0,3           | 22           | 245                                 | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>                      | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Суп с<br>макаронными<br>изделиями и<br>Кальмар | 300          | 16,16            | 11,02         | 16,52        | 195                                 | 102     | 2008           |
| припущенный с<br>луком                         | 180          | 26,6             | 8,9           | 11,8         | 287,1                               | 209     | 2008           |
| Рис отварной с<br>овощами                      | 200          | 5,7              | 24            | 58           | 257                                 | 218     | 2008           |
| Хлеб ржаной                                    | 150          | 6                | 1,5           | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                 | 200          | 0                | 0             | 23,3         | 92,9                                | 402     | 2008           |
| Икра свекольная                                | 150          | 0,8              | 0,1           | 2,5          | 14                                  |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                      | <b>1180</b>  | <b>55,36</b>     | <b>45,42</b>  | <b>176,9</b> | <b>1212,75</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Рулет школьный                                 | 150          | 10,8             | 6,3           | 79           | 411                                 | К/к     | 2008           |
| Йогурт   | 200          | 5,1              | 6,2           | 8,3          | 172                                 |         | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>                      | <b>350</b>   | <b>15,9</b>      | <b>12,5</b>   | <b>87,3</b>  | <b>583</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                                    |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Жаркое по-<br>домашнему                        | 280          | 34,8             | 32,7          | 48,7         | 495                                 | 311     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                     | 185/15/7     | 0,2              | 0,1           | 15           | 60                                  | 430     | 2008           |
| Огурец соленый                                 | 100          | 0,8              | 0,1           | 1,7          | 13                                  |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                                 | 130          | 1,7              | 0,1           | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                      | <b>717</b>   | <b>37,5</b>      | <b>33</b>     | <b>126,4</b> | <b>751,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                                  |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Яблоко   | 300          | 0,9              | 0,8           | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                      | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                           | <b>3387</b>  | <b>129,66</b>    | <b>132,62</b> | <b>529,7</b> | <b>3682,95</b>                      |         |                |

| 29 ноября 2023                       |              |                  |               |               |  |         |                |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|                                      |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г    |  | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |               |               |  |         |                |
| Каша овсяная жидкая                  | 250          | 8,1              | 13,6          | 40,2          | 231                                      | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                     | 200          | 2,5              | 1,9           | 14,3          | 84                                       | 433     | 2008           |
| Кобаса (порциями)                    | 11           | 2,5              | 3,22          | 0             | 39,38                                    | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                   | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                      | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>611</b>   | <b>18</b>        | <b>40,62</b>  | <b>104,5</b>  | <b>730,38</b>                            |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                     |              |                  |               |               |  |         |                |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                      | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                               |         |                |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |               |               |  |         |                |
| Суп картофельный                     | 300          | 14               | 13,36         | 23,52         | 242                                      | 98      | 2008           |
| Птица, тушенная в сметанном соусе    | 100          | 35               | 26            | 8,7           | 277                                      | 278     | 2008           |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 180          | 4,3              | 3             | 34            | 252                                      | 323     | 2008           |
| Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0                | 0             | 22            | 127,9                                    | 411     | 2008           |
| Хлеб ржаной                          | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                                   |         | 2008           |
| Отварные овощи                       | 150          | 1,4              | 0,2           | 7,72          | 39,08                                    | 315     | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>1080</b>  | <b>60,7</b>      | <b>44,06</b>  | <b>160,74</b> | <b>1304,73</b>                           |         |                |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |               |               |  |         |                |
| Булочка                              | 150          | 6                | 6             | 73            | 414                                      | 480     | 2008           |
| Молоко                               | 200          | 5,5              | 6,3           | 9,3           | 135                                      | 385     | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>350</b>   | <b>11,5</b>      | <b>12,3</b>   | <b>82,3</b>   | <b>549</b>                               |         |                |
| <b>Ужин</b>                          |              |                  |               |               |  |         |                |
| Котлеты рыбные любительские          | 100          | 31               | 26            | 4,1           | 281                                      | 233     | 2008           |
| Чай с сахаром и лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0             | 14,7          | 59,1                                     | 431     | 2008           |
| Пюре картофельное                    | 200          | 5,3              | 6,1           | 28,1          | 235,1                                    | 335     | 2008           |
| Помидор соленый                      | 100          | 1,1              | 0             | 2,4           | 14                                       |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                       | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                                    |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>737</b>   | <b>39,1</b>      | <b>32,2</b>   | <b>110,3</b>  | <b>772,5</b>                             |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                        |              |                  |               |               |  |         |                |
| Яблоко                               | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                      |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                               |         |                |
| <b>Всего за день</b>                 | <b>3278</b>  | <b>132,2</b>     | <b>130,38</b> | <b>498,84</b> | <b>3727,61</b>                           |         |                |

| 30 ноября 2023                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г   |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Запеканка из творог                     | 200          | 39,2             | 15,4          | 27           | 326                                 | 224     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3           | 15,9         | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищ</b>                | <b>550</b>   | <b>46</b>        | <b>38,6</b>   | <b>92,9</b>  | <b>784,6</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22           | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищ</b>                | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Щи из свежей<br>капусты                 | 300          | 10,68            | 16,24         | 20,88        | 283                                 | 97      | 2008           |
| Котлеты,биточки,<br>шницели             | 100          | 29               | 19,5          | 0,3          | 253,2                               | 307     | 2008           |
| Каша рисовая<br>расыпчатая              | 200          | 5                | 5,9           | 37,7         | 222,3                               | 335     | 2008           |
| Кисель                                  | 200          | 0                | 0             | 14,6         | 58,1                                | 402     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Огурец соленый                          | 150          | 1,7              | 0,2           | 10,52        | 52,1                                | 354     | 2008           |
| <b>того за прием пищ</b>                | <b>1100</b>  | <b>52,38</b>     | <b>43,34</b>  | <b>148,2</b> | <b>1235,45</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Йогурт                                  | 200          | 5,1              | 6,2           | 8,3          | 183                                 |         | 2008           |
| Слойка с шоколадом                      | 150          | 6,9              | 6,3           | 99           | 380                                 | К/к     | 2008           |
| <b>того за прием пищ</b>                | <b>350</b>   | <b>12</b>        | <b>12,5</b>   | <b>107,3</b> | <b>563</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Картофель<br>запеченный                 | 280          | 10               | 24,6          | 0,1          | 399                                 | 440     | 2012           |
| Сельдь соленая                          | 40           | 11,2             | 6,1           | 0            | 129                                 | 60      | 2008           |
| Чай с сахаром                           | 185/15       | 0,2              | 0,1           | 15           | 60                                  | 430     | 2008           |
| Морковь<br>припущенная                  | 100          | 1,9              | 8,9           | 7,7          | 119                                 |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>того за прием пищ</b>                | <b>750</b>   | <b>25</b>        | <b>34,6</b>   | <b>83,8</b>  | <b>890,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Груша                                   | 300          | 0,9              | 0,8           | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>того за прием пищ</b>                | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3250</b>  | <b>138,28</b>    | <b>130,34</b> | <b>473,2</b> | <b>3844,35</b>                      |         |                |

| 31 ноября 2023                                    |              |                  |               |               |  |         |                |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|--|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г    |  | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |               |               |  |         |                |
| Каша рисовая<br>жидкая                            | 250          | 8,1              | 13,6          | 40,2          | 231                                      | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                                  | 200          | 2,5              | 1,9           | 14,3          | 84                                       | 433     | 2008           |
| Яйца варенные                                     | 40           | 2,5              | 3,22          | 0             | 39,38                                    | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                                | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                      | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>640</b>   | <b>18</b>        | <b>40,62</b>  | <b>104,5</b>  | <b>730,38</b>                            |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                                  |              |                  |               |               |  |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные           | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                      | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                               |         |                |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |               |               |  |         |                |
| Борщ  | 300          | 14               | 13,36         | 23,52         | 242                                      | 98      | 2008           |
| Мясо тушенное                                     | 100          | 25               | 26            | 8,7           | 277                                      | 278     | 2008           |
| Макаронные<br>изделия отварные                    | 180          | 4,3              | 3             | 34            | 252                                      | 323     | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                    | 200          | 0                | 0             | 22            | 127,9                                    | 411     | 2008           |
| Хлеб ржаной                                       | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                                   |         | 2008           |
| Огурец соленый                                    | 150          | 1,4              | 0,2           | 7,72          | 39,08                                    | 355     | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>1080</b>  | <b>50,7</b>      | <b>44,06</b>  | <b>160,74</b> | <b>1304,73</b>                           |         |                |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |               |               |  |         |                |
| Булочка с сыром                                   | 150          | 6                | 6             | 73            | 414                                      | 480     | 2008           |
| Молоко  | 200          | 5,5              | 6,3           | 9,3           | 135                                      | 385     | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>350</b>   | <b>11,5</b>      | <b>12,3</b>   | <b>82,3</b>   | <b>549</b>                               |         |                |
| <b>Ужин</b>                                       |              |                  |               |               |  |         |                |
| Рыба<br>припущенная                               | 100          | 41               | 26            | 4,1           | 281                                      | 233     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                        | 185/15/7     | 0                | 0             | 14,7          | 59,1                                     | 431     | 2008           |
| Пюре<br>картофельное                              | 200          | 5,3              | 6,1           | 28,1          | 235,1                                    | 335     | 2008           |
| Салат<br>дальневосточный<br>из морской<br>капусты | 100          | 1,1              | 0             | 2,4           | 14                                       |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                                    | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                                    |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>737</b>   | <b>49,1</b>      | <b>32,2</b>   | <b>110,3</b>  | <b>772,5</b>                             |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                                     |              |                  |               |               |  |         |                |
| Яблоко  | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                      |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                               |         |                |
| <b>Всего за день</b>                              | <b>3278</b>  | <b>132,2</b>     | <b>130,28</b> | <b>498,84</b> | <b>3727,61</b>                           |         |                |

| 1 декабря 2023                          |              |                  |              |               |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г       | Углеводы,г    |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Суп молочный с<br>крупой                | 250          | 9,72             | 12,14        | 42,5          | 303,6                               | 204     | 2011           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3          | 15,9          | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9         | 50            | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>600</b>   | <b>16,52</b>     | <b>35,34</b> | <b>108,4</b>  | <b>762,2</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3          | 22            | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>   | <b>22</b>     | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Суп любительский<br>рыбный              | 300          | 20,68            | 16,24        | 20,88         | 283                                 | 97      | 2008           |
| Азу                                     | 350          | 45               | 39,5         | 40,3          | 532,2                               | 307     | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0            | 14,6          | 58,1                                | 402     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5          | 64,8          | 366,75                              |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>1000</b>  | <b>71,68</b>     | <b>54,24</b> | <b>140,58</b> | <b>1261,05</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Кефир                                   | 200          | 5,1              | 6,2          | 8,3           | 183                                 |         | 2008           |
| Булочка ванильная                       | 150          | 6,9              | 6,3          | 99            | 380                                 | К/к     | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>350</b>   | <b>12</b>        | <b>12,5</b>  | <b>107,3</b>  | <b>563</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Рис отварной                            | 280          | 10               | 24,6         | 20,1          | 399                                 | 440     | 2012           |
| Чай с сахаром                           | 185/15       | 0,2              | 0,1          | 15            | 60                                  | 430     | 2008           |
| Гуляш                                   | 100          | 12,9             | 8,9          | 7,7           | 119                                 |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1          | 61            | 183,3                               |         | 2008           |
| Огурец соленый                          | 100          | 0,8              | 0,1          | 1,7           | 12,9                                |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>710</b>   | <b>25,6</b>      | <b>33,7</b>  | <b>105,5</b>  | <b>774,2</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Груша                                   | 300          | 0,9              | 0,8          | 19            | 186                                 |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19</b>     | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3160</b>  | <b>128,7</b>     | <b>139,8</b> | <b>502,78</b> | <b>3731,45</b>                      |         |                |

| 2 декабря 2023                          |              |                  |              |               |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г       | Углеводы,г    |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Макароны<br>отварные с сыром            | 250          | 9,72             | 12,14        | 42,5          | 303,6                               | 204     | 2011           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3          | 15,9          | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 26,9         | 50            | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>600</b>   | <b>16,52</b>     | <b>40,34</b> | <b>108,4</b>  | <b>762,2</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3          | 22            | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>   | <b>22</b>     | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Свекольник                              | 300          | 13,1             | 4,2          | 15,1          | 215                                 | 77      | 2008           |
| Рыба запеченная в<br>сметанном соусе    | 280          | 34               | 25,23        | 37,87         | 599                                 | 237     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5          | 64,8          | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0            | 14,6          | 58,1                                | 402     | 2008           |
| Овощи отварные                          | 150          | 4                | 2,3          | 7,7           | 68,4                                | 315     | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>1080</b>  | <b>51,7</b>      | <b>33,23</b> | <b>140,04</b> | <b>1307,25</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Булка сдобная                           | 150          | 10,8             | 6,3          | 79            | 417                                 | К/к     | 2008           |
| Молоко                                  | 200          | 5,5              | 6,3          | 9,3           | 135                                 | 385     | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>350</b>   | <b>16,3</b>      | <b>12,6</b>  | <b>88,3</b>   | <b>552</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Рагу овощное (3-й<br>вариант)           | 280          | 19,63            | 14,91        | 29            | 281                                 | 351     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0,2              | 0,1          | 15            | 60                                  | 430     | 2008           |
| Колбаса (порциями)                      | 90           | 15,5             | 30,63        | 0,36          | 185                                 | 15      | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1          | 61            | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>707</b>   | <b>37,03</b>     | <b>45,74</b> | <b>105,36</b> | <b>709,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |              |               |                                     |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8          | 19            | 186                                 |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19</b>     | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3237</b>  | <b>134,45</b>    | <b>132,2</b> | <b>483,1</b>  | <b>3701,75</b>                      |         |                |

| 3 декабря 2023                                    |              |                  |              |              |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г       | Углеводы,г   |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |              |              |                                     |         |                |
| апеканка из творог                                | 200          | 39,2             | 19,4         | 27           | 326                                 | 224     | 2008           |
| Кофейный напиток                                  | 200          | 1,9              | 1,3          | 15,9         | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Сыр (порциями)                                    | 10           | 2,31             | 2,97         | 0            | 36,48                               | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                                | 150          | 4,9              | 26,9         | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>560</b>   | <b>48,31</b>     | <b>50,57</b> | <b>92,9</b>  | <b>821,08</b>                       |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                                  |              |                  |              |              |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные           | 200          | 2                | 0,3          | 22           | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>   | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |              |              |                                     |         |                |
| Суп<br>картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками | 300          | 10,68            | 16,24        | 20,88        | 283                                 | 97      | 2008           |
| Птица запеченная                                  | 100          | 29               | 17,5         | 0,3          | 253,2                               | 307     | 2008           |
| Пюре картофельное                                 | 200          | 5                | 5,9          | 35,7         | 222,3                               | 335     | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                    | 200          | 0                | 0            | 14,6         | 58,1                                | 402     | 2008           |
| Хлеб ржаной                                       | 150          | 6                | 1,5          | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Овощи отварные                                    | 150          | 1,7              | 0,2          | 10,52        | 52,1                                |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>1100</b>  | <b>52,38</b>     | <b>46,34</b> | <b>146,8</b> | <b>1235,45</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |              |              |                                     |         |                |
| Йогурт  | 200          | 5,1              | 6,2          | 8,3          | 183                                 |         | 2008           |
| Слойка с шоколадом                                | 150          | 6,9              | 6,3          | 99           | 380                                 | К/к     | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>350</b>   | <b>12</b>        | <b>12,5</b>  | <b>107,3</b> | <b>563</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                                       |              |                  |              |              |                                     |         |                |
| Пельмени мясные<br>отварные                       | 280          | 10               | 24,6         | 0,1          | 399                                 | 440     | 2012           |
| Чай с сахаром                                     | 185/15       | 0,2              | 0,1          | 15           | 60                                  | 430     | 2008           |
| Икра кабачковая<br>консервированная               | 100          | 1,9              | 8,9          | 7,7          | 119                                 |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                                    | 130          | 1,7              | 0,1          | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>710</b>   | <b>13,8</b>      | <b>33,7</b>  | <b>83,8</b>  | <b>761,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                                     |              |                  |              |              |                                     |         |                |
| Яблоко  | 300          | 0,9              | 0,8          | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                         | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                              | <b>3220</b>  | <b>129,39</b>    | <b>139,2</b> | <b>471,8</b> | <b>3751,83</b>                      |         |                |

| 4 декабря 2023                       |              |                  |               |               |                                      |         |                |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|                                      |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы      |                                      | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Каша овсяная жидкая                  | 250          | 8,1              | 13,6          | 40,2          | 231                                  | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                     | 200          | 2,5              | 1,9           | 14,3          | 84                                   | 433     | 2008           |
| Сыр (порциями)                       | 11           | 2,5              | 3,22          | 0             | 39,38                                | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                   | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                  | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>611</b>   | <b>18</b>        | <b>45,62</b>  | <b>104,5</b>  | <b>730,38</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                     |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                  | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                           |         |                |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Суп картофельный                     | 300          | 14               | 13,36         | 23,52         | 242                                  | 98      | 2008           |
| Зразы рубленые                       | 100          | 25               | 24            | 8,7           | 277                                  | 278     | 2008           |
| Каша рисовая рассыпчатая             | 180          | 4,3              | 3             | 34            | 252                                  | 323     | 2008           |
| Кисель                               | 200          | 0                | 0             | 22            | 127,9                                | 411     | 2008           |
| Хлеб ржаной                          | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                               |         | 2008           |
| Овощи отварные                       | 150          | 1,4              | 0,2           | 7,72          | 39,08                                |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>1080</b>  | <b>50,7</b>      | <b>42,06</b>  | <b>160,74</b> | <b>1304,73</b>                       |         |                |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Булочка                              | 150          | 6                | 6             | 73            | 414                                  | 480     | 2008           |
| Молоко                               | 200          | 5,5              | 6,3           | 9,3           | 135                                  | 385     | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>350</b>   | <b>11,5</b>      | <b>12,3</b>   | <b>82,3</b>   | <b>549</b>                           |         |                |
| <b>Ужин</b>                          |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Рыба припущенная                     | 100          | 31               | 26            | 4,1           | 281                                  | 233     | 2008           |
| Чай с сахаром и лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0             | 14,7          | 59,1                                 | 431     | 2008           |
| Пюре картофельное                    | 200          | 5,3              | 6,1           | 28,1          | 235,1                                | 335     | 2008           |
| Помидор соленый                      | 100          | 1,1              | 0             | 2,4           | 14                                   |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                       | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                                |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>737</b>   | <b>39,1</b>      | <b>32,2</b>   | <b>110,3</b>  | <b>772,5</b>                         |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                        |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Яблоко                               | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                  |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                           |         |                |
| <b>Всего за день</b>                 | <b>3278</b>  | <b>250,69</b>    | <b>133,28</b> | <b>498,84</b> | <b>3727,61</b>                       |         |                |



| 5 декабря 2023                       |              |                  |               |              |                                     |         |                |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|                                      |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы     |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Каша манная жидкая                   | 250          | 8,1              | 13,6          | 40,2         | 231                                 | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                     | 200          | 2,5              | 1,9           | 14,3         | 84                                  | 433     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                   | 150          | 4,9              | 21,9          | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>611</b>   | <b>18</b>        | <b>40,62</b>  | <b>104,5</b> | <b>730,38</b>                       |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                     |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22           | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Суп любительский<br>рыбный           | 300          | 18,26            | 13,64         | 20           | 242                                 | 93      | 2008           |
| Голубцы ленивые<br>порционные        | 280          | 22               | 32            | 26           | 509                                 | 306     | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов       | 200          | 0                | 0             | 23,3         | 92,9                                | 402     | 2008           |
| Хлеб ржаной                          | 150          | 6                | 1,5           | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Овощи отварные                       | 150          | 1,7              | 0,2           | 10,1         | 50,3                                | 356     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>1080</b>  | <b>47,96</b>     | <b>42,34</b>  | <b>144,2</b> | <b>1260,95</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Рожок с творогом                     | 150          | 15               | 6,3           | 79           | 391                                 | К/к     | 2008           |
| Кефир                                | 200          | 8                | 8             | 9            | 165                                 | 401     | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>350</b>   | <b>23</b>        | <b>14,3</b>   | <b>88</b>    | <b>556</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Котлеты,биточки,шницел<br>и          | 100          | 25               | 32            | 6,8          | 300                                 | 271     | 2008           |
| Чай с сахаром                        | 185/15       | 0,2              | 0,1           | 15           | 60                                  | 430     | 2008           |
| Макаронные изделия<br>отварные       | 200          | 5,3              | 6,1           | 28,1         | 235,1                               | 335     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                       | 130          | 1,7              | 0,1           | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>630</b>   | <b>32,2</b>      | <b>38,3</b>   | <b>110,9</b> | <b>778,4</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                        |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Груша                                | 300          | 0,9              | 0,8           | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                 | <b>3171</b>  | <b>126,46</b>    | <b>139,44</b> | <b>488,6</b> | <b>3696,73</b>                      |         |                |

| 6 декабря 2023                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы     |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Запеканка из<br>творога                 | 200          | 39,2             | 20,4          | 27           | 326,8                               | 224     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 2,5              | 1,9           | 22,1         | 114,9                               | 433     | 2008           |
| Сыр (порциями)                          | 10           | 2,3              | 2,95          | 0            | 36,15                               | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>560</b>   | <b>48,9</b>      | <b>47,15</b>  | <b>99,1</b>  | <b>853,85</b>                       |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22           | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Борщ с капустой и<br>картофелем         | 300          | 2,9              | 4,1           | 11,7         | 230                                 | 76      | 2008           |
| Плов                                    | 280          | 28               | 30            | 72,4         | 534,3                               | 265     | 2008           |
| Кисель                                  | 200          | 0                | 0             | 28,2         | 112,8                               | 711     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Овощи отварные                          | 150          | 4                | 2,3           | 7,7          | 68,3                                | 315     | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>1080</b>  | <b>40,9</b>      | <b>37,9</b>   | <b>184,8</b> | <b>1312,15</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Булка с изюмом                          | 150          | 10               | 10            | 30           | 325                                 | К/к     | 2008           |
| Молоко                                  | 200          | 5,5              | 6,3           | 9,3          | 135                                 | 401     | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>350</b>   | <b>15,5</b>      | <b>16,3</b>   | <b>39,3</b>  | <b>460</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Запеканка<br>картофельная с<br>печенью  | 300          | 19,5             | 22            | 36           | 407,4                               | 271     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0             | 7            | 59                                  | 431     | 2008           |
| Морковь<br>припущенная                  | 100          | 1,4              | 2,8           | 7            | 65                                  | 336     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>737</b>   | <b>22,6</b>      | <b>24,9</b>   | <b>111</b>   | <b>714,7</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8           | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3227</b>  | <b>130,8</b>     | <b>127,35</b> | <b>475,2</b> | <b>3711,7</b>                       |         |                |

## 7 декабря 2023

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г    |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Каша пшеничная<br>жидкая                | 250          | 6,7              | 5,9           | 37            | 233,9                               | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3           | 15,9          | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                 | 1       | 2008           |
| Сыр (порциями)                          | 10           | 2,3              | 2,95          | 0             | 36,15                               | 14      | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>610</b>   | <b>15,8</b>      | <b>32,05</b>  | <b>102,9</b>  | <b>728,65</b>                       |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Рассольник<br>ленинградский             | 300          | 13,24            | 5,16          | 20,16         | 240,4                               | 91      | 2008           |
| Рыба запеченная                         | 100          | 27               | 24            | 2,8           | 329                                 | 233     | 2008           |
| Пюре<br>картофельное                    | 200          | 5,8              | 8             | 42,5          | 276                                 | 335     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0             | 23,3          | 92,9                                | 402     | 2008           |
| Огурец свежий                           | 150          | 0,8              | 0,1           | 2,5           | 14                                  |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>1100</b>  | <b>52,84</b>     | <b>38,76</b>  | <b>156,06</b> | <b>1319,05</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Слойка с абрикосом                      | 150          | 10,8             | 6,3           | 79            | 411                                 | К/к     | 2008           |
| Йогурт                                  | 200          | 5,1              | 6,2           | 8,3           | 172                                 |         | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>350</b>   | <b>15,9</b>      | <b>12,5</b>   | <b>87,3</b>   | <b>583</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Омлет<br>натуральный                    | 80           | 28               | 13,3          | 2,9           | 175,6                               | 214     | 2008           |
| Чай с сахаром                           | 185/15       | 0,2              | 0,1           | 15            | 60                                  | 430     | 2008           |
| Макаронные<br>изделия отварные          | 100          | 4,3              | 4,1           | 26,1          | 115,1                               | 335     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                               |         | 2008           |
| Сосиски                                 | 100          | 11               | 33,9          | 0,4           | 261                                 | 15      | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>610</b>   | <b>46,2</b>      | <b>53,5</b>   | <b>105,4</b>  | <b>795</b>                          |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Груша                                   | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                 |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3170</b>  | <b>132,64</b>    | <b>135,91</b> | <b>492,66</b> | <b>3796,7</b>                       |         |                |

**8 декабря 2023**

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник |                |
|---|--------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|---------|----------------|
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г      | Углеводы      |                                  | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |               |                                  |         |                |
| Каша ячневая<br>вязкая                  | 250          | 5,4              | 7,6         | 30,6          | 220                              | 184     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 2,5              | 1,9         | 22,1          | 114,9                            | 433     | 2008           |
| Яйца варенные                           | 40           | 10               | 4,6         | 0,3           | 63                               | 213     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9        | 50            | 376                              | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>560</b>   | <b>22,8</b>      | <b>36</b>   | <b>103</b>    | <b>773,9</b>                     |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |             |               |                                  |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3         | 22            | 185                              | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>  | <b>22</b>     | <b>185</b>                       |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |               |                                  |         |                |
| Суп<br>картофельный с<br>бобовыми       | 300          | 5,12             | 3,6         | 24,88         | 212,8                            | 99      | 2008           |
| Кнели из<br>говядины с рисом            | 100          | 29,4             | 28          | 20,2          | 390                              | 296     | 2008           |
| Пюре<br>картофельное                    | 200          | 5,7              | 6,3         | 31            | 251,4                            | 335     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5         | 64,8          | 366,75                           |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0           | 23,3          | 92,9                             |         | 2008           |
| Огурец свежий                           | 150          | 0,8              | 0,1         | 2,5           | 14                               |         |                |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>1080</b>  | <b>47,02</b>     | <b>49,5</b> | <b>166,68</b> | <b>1327,85</b>                   |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |             |               |                                  |         |                |
| Булочка с сыром                         | 150          | 10               | 10          | 40            | 325                              | К/к     | 2008           |
| Молоко                                  | 200          | 5,5              | 6,3         | 9,3           | 135                              | 401     | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>350</b>   | <b>15,5</b>      | <b>16,3</b> | <b>49,3</b>   | <b>460</b>                       |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |             |               |                                  |         |                |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая           | 180          | 7,3              | 6           | 32,9          | 221,1                            | 323     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0           | 7             | 59                               | 431     | 2008           |
| Рыба, тушеная в<br>томате с овощами     | 100          | 30,2             | 19          | 9,6           | 258                              | 231     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1         | 61            | 183,3                            |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>617</b>   | <b>39,2</b>      | <b>25,1</b> | <b>110,5</b>  | <b>721,4</b>                     |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |             |               |                                  |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8         | 19            | 186                              |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19</b>     | <b>186</b>                       |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3107</b>  | <b>127,42</b>    | <b>128</b>  | <b>470,48</b> | <b>3654,15</b>                   |         |                |

| 9 декабря 2023                          |              |                  |               |               |                                      |         |                |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г    |                                      | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Каша "Дружба"                           | 250          | 6,2              | 12,8          | 31,9          | 284,3                                | 190     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3           | 15,9          | 82,6                                 | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                  | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>600</b>   | <b>13</b>        | <b>36</b>     | <b>97,8</b>   | <b>742,9</b>                         |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                  | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                           |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Суп из овощей                           | 300          | 26,16            | 11,02         | 16,52         | 195                                  | 102     | 2008           |
| Макаронные<br>изделия отварные          | 180          | 6,6              | 8,9           | 31,8          | 287,1                                | 209     | 2008           |
| Биточки по-<br>белорусски               | 100          | 25,8             | 18            | 42,5          | 276                                  | 335     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                               |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0             | 23,3          | 92,9                                 | 402     | 2008           |
| Помидор соленый                         | 150          | 0,8              | 0,1           | 2,5           | 14                                   |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>1080</b>  | <b>65,36</b>     | <b>39,52</b>  | <b>181,42</b> | <b>1231,75</b>                       |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Слойка с абрикосом                      | 150          | 10,8             | 6,3           | 79            | 411                                  | К/к     | 2008           |
| Йогурт                                  | 200          | 5,1              | 6,2           | 8,3           | 172                                  |         | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>350</b>   | <b>15,9</b>      | <b>12,5</b>   | <b>87,3</b>   | <b>583</b>                           |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Плов из птицы                           | 280          | 35,8             | 22,7          | 58,7          | 495                                  | 311     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 185/15/7     | 0,2              | 0,1           | 15            | 60                                   | 430     | 2008           |
| Огурец соленый                          | 100          | 0,8              | 0,1           | 1,7           | 13                                   |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                                |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>717</b>   | <b>38,5</b>      | <b>23</b>     | <b>136,4</b>  | <b>751,3</b>                         |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Яблоко                                  | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                  |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>               | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                           |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3247</b>  | <b>135,66</b>    | <b>122,12</b> | <b>543,92</b> | <b>3679,95</b>                       |         |                |

| 10 декабря 2023                      |              |                  |             |              |                                     |         |                |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|                                      |              | Белки,г.         | Жиры,г      | Углеводы,г   |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Каша манная жидкая                   | 250          | 6,8              | 11,7        | 39,9         | 220                                 | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                     | 200          | 2,5              | 1,9         | 22,1         | 114,9                               | 433     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                   | 150          | 4,9              | 21,9        | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>600</b>   | <b>14,2</b>      | <b>35,5</b> | <b>112</b>   | <b>710,9</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                     |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 200          | 2                | 0,3         | 22           | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>  | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Свекольник                           | 300          | 3,1              | 4,2         | 15,1         | 215                                 | 77      | 2008           |
| Бефстроганов                         | 100          | 25               | 19,4        | 5,6          | 273,5                               | 376     | 1996           |
| Пюре из гороха                       | 180          | 22               | 19,4        | 37,3         | 318                                 | 340     | 2008           |
| Хлеб ржаной                          | 150          | 6                | 1,5         | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0                | 0           | 23,3         | 92,9                                |         | 2008           |
| Овощи отварные                       | 150          | 4                | 2,3         | 7,7          | 68,3                                | 357     | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>1080</b>  | <b>60,1</b>      | <b>46,8</b> | <b>153,8</b> | <b>1334,45</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Булочка с изюмом                     | 150          | 10               | 10          | 100          | 325                                 | К/к     | 2008           |
| Молоко                               | 200          | 5,5              | 6,3         | 9,3          | 135                                 | 401     | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>350</b>   | <b>15,5</b>      | <b>16,3</b> | <b>109,3</b> | <b>460</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                          |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Пельмени мясные отварные             | 280          | 30               | 24,6        | 0,1          | 399                                 | 440     | 2012           |
| Чай с сахаром и лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0           | 7            | 59                                  | 431     | 2008           |
| Сырники из творога                   | 100          | 13,9             | 10,6        | 19,5         | 189                                 | 219     | 2008           |
| Хлеб пшеничный                       | 130          | 1,7              | 0,1         | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>717</b>   | <b>45,6</b>      | <b>35,3</b> | <b>87,6</b>  | <b>830,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                        |              |                  |             |              |                                     |         |                |
| Яблоко                               | 300          | 0,9              | 0,8         | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>            | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                 | <b>3247</b>  | <b>138,3</b>     | <b>135</b>  | <b>503,7</b> | <b>3706,65</b>                      |         |                |

| 11 декабря 2023                                |              |                  |               |              |                                     |         |                |
|--|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|  |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г   |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Каша пшеничная                                 | 250          | 6,2              | 12,8          | 31,9         | 234,3                               | 190     | 2008           |
| Кофейный напиток                               | 200          | 1,9              | 1,3           | 15,9         | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                             | 150          | 4,9              | 21,9          | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| Яйца варенные                                  | 40           | 5,1              | 4,6           | 0,3          | 63                                  | 213     |                |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>640</b>   | <b>18,1</b>      | <b>40,6</b>   | <b>98,1</b>  | <b>764,9</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                               |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные        | 200          | 2                | 0,3           | 22           | 245                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Суп с макаронными<br>изделиями и<br>картофелем | 300          | 16,16            | 11,02         | 16,52        | 195                                 | 102     | 2008           |
| Кальмар<br>припущенный с<br>луком              | 180          | 26,6             | 8,9           | 11,8         | 287,1                               | 209     | 2008           |
| Рис отварной с<br>овощами                      | 200          | 5,7              | 24            | 58           | 257                                 | 218     | 2008           |
| Хлеб ржаной                                    | 150          | 6                | 1,5           | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                 | 200          | 0                | 0             | 23,3         | 92,9                                | 402     | 2008           |
| Икра свекольная                                | 150          | 0,8              | 0,1           | 2,5          | 14                                  |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>1180</b>  | <b>55,36</b>     | <b>45,42</b>  | <b>176,9</b> | <b>1212,75</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Руллет школьный                                | 150          | 10,8             | 6,3           | 79           | 411                                 | К/к     | 2008           |
| Йогурт   | 200          | 5,1              | 6,2           | 8,3          | 172                                 |         | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>350</b>   | <b>15,9</b>      | <b>12,5</b>   | <b>87,3</b>  | <b>583</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                                    |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Жаркое по-<br>домашнему                        | 280          | 34,8             | 32,7          | 48,7         | 495                                 | 311     | 2008           |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                     | 185/15/7     | 0,2              | 0,1           | 15           | 60                                  | 430     | 2008           |
| Огурец соленый                                 | 100          | 0,8              | 0,1           | 1,7          | 13                                  |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                                 | 130          | 1,7              | 0,1           | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>717</b>   | <b>37,5</b>      | <b>33</b>     | <b>126,4</b> | <b>751,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                                  |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Яблоко   | 300          | 0,9              | 0,8           | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                           | <b>3387</b>  | <b>129,66</b>    | <b>132,62</b> | <b>529,7</b> | <b>3682,95</b>                      |         |                |

| 12 декабря 2023                      |              |                  |               |               |                                     |         |                |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|                                      |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г    |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Каша овсяная жидкая                  | 250          | 8,1              | 13,6          | 40,2          | 231                                 | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                     | 200          | 2,5              | 1,9           | 14,3          | 84                                  | 433     | 2008           |
| Кобаса (порциями)                    | 11           | 2,5              | 3,22          | 0             | 39,38                               | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                   | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>611</b>   | <b>18</b>        | <b>40,62</b>  | <b>104,5</b>  | <b>730,38</b>                       |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                     |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Суп картофельный                     | 300          | 14               | 13,36         | 23,52         | 242                                 | 98      | 2008           |
| Птица, тушеная в сметанном соусе     | 100          | 35               | 26            | 8,7           | 277                                 | 278     | 2008           |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 180          | 4,3              | 3             | 34            | 252                                 | 323     | 2008           |
| Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0                | 0             | 22            | 127,9                               | 411     | 2008           |
| Хлеб ржаной                          | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                              |         | 2008           |
| Отварные овощи                       | 150          | 1,4              | 0,2           | 7,72          | 39,08                               | 315     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>1080</b>  | <b>60,7</b>      | <b>44,06</b>  | <b>160,74</b> | <b>1304,73</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Булочка                              | 150          | 6                | 6             | 73            | 414                                 | 480     | 2008           |
| Молоко                               | 200          | 5,5              | 6,3           | 9,3           | 135                                 | 385     | 2011           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>350</b>   | <b>11,5</b>      | <b>12,3</b>   | <b>82,3</b>   | <b>549</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                          |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Котлеты рыбные любительские          | 100          | 31               | 26            | 4,1           | 281                                 | 233     | 2008           |
| Чай с сахаром и лимоном              | 185/15/7     | 0                | 0             | 14,7          | 59,1                                | 431     | 2008           |
| Пюре картофельное                    | 200          | 5,3              | 6,1           | 28,1          | 235,1                               | 335     | 2008           |
| Помидор соленый                      | 100          | 1,1              | 0             | 2,4           | 14                                  |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                       | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>737</b>   | <b>39,1</b>      | <b>32,2</b>   | <b>110,3</b>  | <b>772,5</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                        |              |                  |               |               |                                     |         |                |
| Яблоко                               | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                 | <b>3278</b>  | <b>132,2</b>     | <b>130,38</b> | <b>498,84</b> | <b>3727,61</b>                      |         |                |



| 13 декабря 2023                         |              |                  |               |              |                                     |         |                |
|---|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г   |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Запеканка из творога                    | 200          | 39,2             | 15,4          | 27           | 326                                 | 224     | 2008           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3           | 15,9         | 82,6                                | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9          | 50           | 376                                 | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>550</b>   | <b>46</b>        | <b>38,6</b>   | <b>92,9</b>  | <b>784,6</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3           | 22           | 185                                 | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>    | <b>185</b>                          |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Щи из свежей<br>капусты                 | 300          | 10,68            | 16,24         | 20,88        | 283                                 | 97      | 2008           |
| Котлеты,биточки,ш<br>ницели             | 100          | 29               | 19,5          | 0,3          | 253,2                               | 307     | 2008           |
| Каша рисовая<br>расыпчатая              | 200          | 5                | 5,9           | 37,7         | 222,3                               | 335     | 2008           |
| Кисель                                  | 200          | 0                | 0             | 14,6         | 58,1                                | 402     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5           | 64,8         | 366,75                              |         | 2008           |
| Огурец соленый                          | 150          | 1,7              | 0,2           | 10,52        | 52,1                                | 354     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>1100</b>  | <b>52,38</b>     | <b>43,34</b>  | <b>148,2</b> | <b>1235,45</b>                      |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Йогурт                                  | 200          | 5,1              | 6,2           | 8,3          | 183                                 |         | 2008           |
| Слойка с шоколадом                      | 150          | 6,9              | 6,3           | 99           | 380                                 | К/к     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>350</b>   | <b>12</b>        | <b>12,5</b>   | <b>107,3</b> | <b>563</b>                          |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Картофель<br>запеченный                 | 280          | 10               | 24,6          | 0,1          | 399                                 | 440     | 2012           |
| Сельдь соленая                          | 40           | 11,2             | 6,1           | 0            | 129                                 | 60      | 2008           |
| Чай с сахаром                           | 185/15       | 0,2              | 0,1           | 15           | 60                                  | 430     | 2008           |
| Морковь<br>припущенная                  | 100          | 1,9              | 8,9           | 7,7          | 119                                 |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1           | 61           | 183,3                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>750</b>   | <b>25</b>        | <b>34,6</b>   | <b>83,8</b>  | <b>890,3</b>                        |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |               |              |                                     |         |                |
| Груша                                   | 300          | 0,9              | 0,8           | 19           | 186                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>    | <b>186</b>                          |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3250</b>  | <b>138,28</b>    | <b>130,34</b> | <b>473,2</b> | <b>3844,35</b>                      |         |                |

**14 декабря 2023**

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|--|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------|----------------|
|  |              | Белки,г.         | Жиры,г        | Углеводы,г    |                                      | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Каша рисовая жидкая                      | 250          | 8,1              | 13,6          | 40,2          | 231                                  | 189     | 2008           |
| Кофейный напиток                         | 200          | 2,5              | 1,9           | 14,3          | 84                                   | 433     | 2008           |
| Яйца варенные                            | 40           | 2,5              | 3,22          | 0             | 39,38                                | 14      | 2008           |
| Бутерброд с маслом                       | 150          | 4,9              | 21,9          | 50            | 376                                  | 1       | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                | <b>640</b>   | <b>18</b>        | <b>40,62</b>  | <b>104,5</b>  | <b>730,38</b>                        |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                         |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 200          | 2                | 0,3           | 22            | 185                                  | 399     | 2012           |
| <b>того за прием пищи</b>                | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>    | <b>22</b>     | <b>185</b>                           |         |                |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Борщ                                     | 300          | 14               | 13,36         | 23,52         | 242                                  | 98      | 2008           |
| Мясо тушенное                            | 100          | 25               | 26            | 8,7           | 277                                  | 278     | 2008           |
| Макаронные изделия отварные              | 180          | 4,3              | 3             | 34            | 252                                  | 323     | 2008           |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0                | 0             | 22            | 127,9                                | 411     | 2008           |
| Хлеб ржаной                              | 150          | 6                | 1,5           | 64,8          | 366,75                               |         | 2008           |
| Огурец соленый                           | 150          | 1,4              | 0,2           | 7,72          | 39,08                                | 355     | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                | <b>1080</b>  | <b>50,7</b>      | <b>44,06</b>  | <b>160,74</b> | <b>1304,73</b>                       |         |                |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Булочка с сыром                          | 150          | 6                | 6             | 73            | 414                                  | 480     | 2008           |
| Молоко                                   | 200          | 5,5              | 6,3           | 9,3           | 135                                  | 385     | 2011           |
| <b>того за прием пищи</b>                | <b>350</b>   | <b>11,5</b>      | <b>12,3</b>   | <b>82,3</b>   | <b>549</b>                           |         |                |
| <b>Ужин</b>                              |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Рыба припущенная                         | 100          | 41               | 26            | 4,1           | 281                                  | 233     | 2008           |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 185/15/7     | 0                | 0             | 14,7          | 59,1                                 | 431     | 2008           |
| Пюре картофельное                        | 200          | 5,3              | 6,1           | 28,1          | 235,1                                | 335     | 2008           |
| Салат дальневосточный из морской капусты | 100          | 1,1              | 0             | 2,4           | 14                                   |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                           | 130          | 1,7              | 0,1           | 61            | 183,3                                |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                | <b>737</b>   | <b>49,1</b>      | <b>32,2</b>   | <b>110,3</b>  | <b>772,5</b>                         |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                            |              |                  |               |               |                                      |         |                |
| Яблоко                                   | 300          | 0,9              | 0,8           | 19            | 186                                  |         | 2008           |
| <b>того за прием пищи</b>                | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19</b>     | <b>186</b>                           |         |                |
| <b>Всего за день</b>                     | <b>3278</b>  | <b>132,2</b>     | <b>130,28</b> | <b>498,84</b> | <b>3727,61</b>                       |         |                |

**15 декабря 2023**

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------|----------------|
|   |              | Белки,г.         | Жиры,г       | Углеводы,г    |                                      | ТК№     | Год<br>издания |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |              |               |                                      |         |                |
| Суп молочный с<br>крупой                | 250          | 9,72             | 12,14        | 42,5          | 303,6                                | 204     | 2011           |
| Кофейный напиток                        | 200          | 1,9              | 1,3          | 15,9          | 82,6                                 | 432     | 2008           |
| Бутерброд с маслом                      | 150          | 4,9              | 21,9         | 50            | 376                                  | 1       | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>600</b>   | <b>16,52</b>     | <b>35,34</b> | <b>108,4</b>  | <b>762,2</b>                         |         |                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |              |                  |              |               |                                      |         |                |
| Соки овощные,<br>фруктовые и<br>ягодные | 200          | 2                | 0,3          | 22            | 185                                  | 399     | 2012           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>200</b>   | <b>2</b>         | <b>0,3</b>   | <b>22</b>     | <b>185</b>                           |         |                |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |              |               |                                      |         |                |
| Суп любительский<br>рыбный              | 300          | 20,68            | 16,24        | 20,88         | 283                                  | 97      | 2008           |
| Азу                                     | 350          | 45               | 39,5         | 40,3          | 532,2                                | 307     | 2008           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 200          | 0                | 0            | 14,6          | 58,1                                 | 402     | 2008           |
| Хлеб ржаной                             | 150          | 6                | 1,5          | 64,8          | 366,75                               |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>1000</b>  | <b>71,68</b>     | <b>54,24</b> | <b>140,58</b> | <b>1261,05</b>                       |         |                |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |              |               |                                      |         |                |
| Кефир                                   | 200          | 5,1              | 6,2          | 8,3           | 183                                  |         | 2008           |
| Булочка ванильная                       | 150          | 6,9              | 6,3          | 99            | 380                                  | К/к     | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>350</b>   | <b>12</b>        | <b>12,5</b>  | <b>107,3</b>  | <b>563</b>                           |         |                |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |              |               |                                      |         |                |
| Рис отварной                            | 280          | 10               | 24,6         | 20,1          | 399                                  | 440     | 2012           |
| Чай с сахаром                           | 185/15       | 0,2              | 0,1          | 15            | 60                                   | 430     | 2008           |
| Гуляш                                   | 100          | 12,9             | 8,9          | 7,7           | 119                                  |         | 2008           |
| Хлеб пшеничный                          | 130          | 1,7              | 0,1          | 61            | 183,3                                |         | 2008           |
| Огурец соленый                          | 100          | 0,8              | 0,1          | 1,7           | 12,9                                 |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>710</b>   | <b>25,6</b>      | <b>33,7</b>  | <b>105,5</b>  | <b>774,2</b>                         |         |                |
| <b>Ужин 2</b>                           |              |                  |              |               |                                      |         |                |
| Груша                                   | 300          | 0,9              | 0,8          | 19            | 186                                  |         | 2008           |
| <b>Итого за прием пищ</b>               | <b>300</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19</b>     | <b>186</b>                           |         |                |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>3160</b>  | <b>128,7</b>     | <b>139,8</b> | <b>502,78</b> | <b>3731,45</b>                       |         |                |