

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ РК «ЧАТ  
имени И.Н. Шатилова»  
\_\_\_\_\_ А.А. Булатова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-  
ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2025-2026 г.г.**

**5-ти разового питания,  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

**возрастная категория: 12 лет и старше**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121, сб.ДеЛи.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825
2	Бутерброд горячий с колбасой №8, сб.ДеЛи	75,00	8,34	10,60	18,70	204,00	19,6	74,2	65,4	33,4	0,023	0,54	0,135	0,315
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0
4	Хлеб пшеничный	35,00	2,77	0,35	9,49	82,09	8,80	11,58	30,48	0,39	0	0,46	0,04	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Чай с молоком №378, сб.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	16,50	83,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
<b>Итого за прием</b>		<b>630,00</b>	<b>19,30</b>	<b>31,83</b>	<b>67,63</b>	<b>705,09</b>	<b>331,70</b>	<b>131,38</b>	<b>361,68</b>	<b>35,94</b>	<b>0,13</b>	<b>1,70</b>	<b>0,32</b>	<b>2,47</b>
Второй Завтрак														
1	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	300,00	1,20	1,20	62,90	141,00	48,00	27	33	6,6	0	0,6	0,09	30
<b>Итого за прием</b>		<b>300,00</b>	<b>1,20</b>	<b>1,20</b>	<b>62,90</b>	<b>141,00</b>	<b>48,00</b>	<b>27,00</b>	<b>33,00</b>	<b>6,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>30,00</b>
Обед														
1	Овощи отварные №315 сб ДеЛи	150,00	1,92	0,29	11,16	70,95	39,56	51,06	79,68	0,95	0,02	0,69	0,08	5,54
2	Салат из моркови с маслом растительным №52 Москва. Блюда для интернатов	100,00	0,22	2,08	6,49	95,83	14,38	35,72	51,84	0,66	1,88	3,46	0,06	4,7
3	Суп из овощей №99 сб.ДеЛи	300,00	1,92	6,00	11,00	114,00	41,8	24,9	59,1	0,93	0	2,79	0,09	12,5
4	Запеканка картофельная с мясом №284, сб.ДеЛи.	350,00	40,13	50,40	62,83	784,00	102,43	256,67	683,67	9,24	0,04	8,75	0,6	11,55
5	Соус сметанный №330 сб ДеЛи	30,00	0,42	1,50	1,76	22,20	8,19	1,58	6,82	0,063	0,009	0,072	0,006	0,012
6	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	27,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0
7	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
8	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>1280,00</b>	<b>56,31</b>	<b>62,02</b>	<b>155,54</b>	<b>1522,46</b>	<b>254,86</b>	<b>423,43</b>	<b>1035,11</b>	<b>17,29</b>	<b>1,95</b>	<b>17,71</b>	<b>1,01</b>	<b>38,30</b>
Полдник														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	100,00	5,60	1,10	30,00	230,00	23,00	25,00	106,00	3,10	0,00	0,90	0,10	0,00
2	Кондитерское изделие	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
3	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
3	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи	200,00	4,08	3,54	17,90	121,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
<b>Итого за прием</b>		<b>490,00</b>	<b>12,12</b>	<b>15,01</b>	<b>63,30</b>	<b>447,28</b>	<b>324,20</b>	<b>52,00</b>	<b>288,00</b>	<b>1,45</b>	<b>48,05</b>	<b>0,78</b>	<b>0,20</b>	<b>2,41</b>
Ужин														
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
2	Плов из птицы №291 сб.ДеЛи	250,00	21,20	13,10	44,70	382,00	57,9	67,6	219	2,48	0,025	0,625	0,125	7,53
3	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	18,97	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
4	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
5	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>670,00</b>	<b>36,13</b>	<b>19,45</b>	<b>88,37</b>	<b>771,00</b>	<b>348,50</b>	<b>145,20</b>	<b>536,90</b>	<b>5,60</b>	<b>0,07</b>	<b>2,09</b>	<b>0,35</b>	<b>12,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3370,00</b>	<b>125,06</b>	<b>129,51</b>	<b>437,74</b>	<b>3586,83</b>	<b>1307,26</b>	<b>779,01</b>	<b>2254,69</b>	<b>66,88</b>	<b>50,19</b>	<b>22,87</b>	<b>1,96</b>	<b>85,61</b>

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121, сб.ДеЛи.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825
2	Сосиски отварные №243, сб.Дели.	65,00	6,56	18,40	0,29	194,00	21,9	11,8	95,7	1,07	0,026	0,293	0,104	0
3	Яйца вареные №209 сб.ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0
4	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
7	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	16,50	103,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
<b>Итого за прием</b>		<b>714,00</b>	<b>27,78</b>	<b>46,01</b>	<b>61,69</b>	<b>883,20</b>	<b>364,60</b>	<b>87,20</b>	<b>505,10</b>	<b>4,83</b>	<b>0,25</b>	<b>2,27</b>	<b>0,36</b>	<b>2,13</b>
Второй Завтрак														
1	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>
Обед														
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
2	Борщ с капустой и картофелем №82 сб.ДеЛи	300,00	2,16	5,91	13,10	125,00	59,7	31,4	65,5	1,47	0	2,88	0,06	12,8
3	Котлеты рубленые из птицы №294 сб.ДеЛи	120,00	19,00	18,30	17,80	312,00	65,2	24,2	87,3	3,95	0,06	74,6	0,216	0,984
4	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	300,00	6,12	9,60	40,93	274,29	73,93	55,5	173,57	2,01	0	0,36	0,27	36,32
5	Хлеб пшеничный	79,00	6,24	0,79	21,41	185,20	18,13	26,03	68,77	0,87	0	1,02	0,08	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
9	Напиток из плодов шиповника №388, сб.ДеЛи	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	163,34	0,76	0,01	100
<b>Итого за прием</b>		<b>1149,00</b>	<b>37,80</b>	<b>35,53</b>	<b>130,70</b>	<b>1109,69</b>	<b>272,80</b>	<b>167,07</b>	<b>475,58</b>	<b>11,08</b>	<b>163,40</b>	<b>80,17</b>	<b>0,71</b>	<b>153,60</b>
Полдник														
1	Сырники с морковью, со сгущенным молоком №221, сб.ДеЛи.	210,00	20,58	23,52	35,70	435,75	210	40,32	276,15	1,18	0,11	4,03	0,13	1,24
2	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	300,00	1,20	1,20	62,90	141,00	48,00	27	33	6,6	0	0,6	0,09	30
3	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>710,00</b>	<b>27,58</b>	<b>29,72</b>	<b>106,60</b>	<b>676,75</b>	<b>498,00</b>	<b>95,32</b>	<b>489,15</b>	<b>7,98</b>	<b>0,15</b>	<b>4,63</b>	<b>0,30</b>	<b>32,64</b>
Ужин														
1	Салат из квашеной капусты №47 сб ДеЛи	100,00	1,71	5,00	8,46	85,70	52,24	16,01	33,95	0,67	0,2	15,4	0,02	19,81
2	Рыба жареная №230, сб.Дели.	150,00	25,80	21,40	6,00	319,00	98,1	30,5	265	1,26	0,075	6,96	0,075	2,78
3	Каша вязкая №303 сб.ДеЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0
4	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	18,97	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Булочка "Веснушка" №429, сб.ДеЛи	100,00	7,80	6,12	47,80	278,00	22,6	30,4	78,4	1,46	0,01	2,82	0,14	0
7	Чай с лимоном № 377, сб.ДеЛи.	200,00	0,12	0,02	7,40	25,50	12,8	2,16	3,96	0,32	0	0	0	2,54
<b>Итого за прием</b>		<b>850,00</b>	<b>49,25</b>	<b>39,80</b>	<b>128,23</b>	<b>1162,20</b>	<b>223,44</b>	<b>201,07</b>	<b>626,21</b>	<b>8,93</b>	<b>0,29</b>	<b>26,95</b>	<b>0,50</b>	<b>25,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3623,00</b>	<b>143,41</b>	<b>151,26</b>	<b>447,42</b>	<b>3918,32</b>	<b>1372,84</b>	<b>558,66</b>	<b>2110,04</b>	<b>35,62</b>	<b>164,09</b>	<b>114,22</b>	<b>1,88</b>	<b>217,50</b>

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным №223, сб.ДеЛи.	200,00	22,30	15,20	70,20	508,00	204	39,4	279	1,36	0,1	0,76	0,08	2,62
2	Масло (порциями) №14 сб.ДеЛи.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0
3	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
4	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
5	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,90	121,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
<b>Итого за прием</b>		<b>550,00</b>	<b>35,66</b>	<b>34,59</b>	<b>125,04</b>	<b>1063,20</b>	<b>390,70</b>	<b>99,60</b>	<b>532,60</b>	<b>4,31</b>	<b>0,20</b>	<b>2,47</b>	<b>0,27</b>	<b>4,20</b>
Второй Завтрак														
1	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	300,00	1,10	0,90	62,90	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9
<b>Итого за прием</b>		<b>300,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,90</b>	<b>62,90</b>	<b>142,86</b>	<b>38,40</b>	<b>20,25</b>	<b>23,10</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>9,00</b>
Обед														
1	Салат из свеклы отварной №52 сб.ДеЛи	150,00	2,12	9,02	12,40	139,00	53,2	31,1	60,9	1,98	0	4,05	0,03	9,98
2	Щи из свежей капусты с картофелем №88, сб.ДеЛи.	300,00	2,13	5,94	9,48	108,00	59,1	26,6	58,8	0,99	0	2,82	0,06	18,9
3	Бефстроганов № 250, сб.ДеЛи.	150,00	22,75	34,63	7,68	435,00	65	33,63	256,25	3,6	0,05	5,39	0,08	1,1
4	Макаронные изделия отварные с маслом №203, сб.ДеЛи.	250,00	9,10	9,65	50,80	326,00	20,3	13,6	62,6	1,35	0,05	1,35	0,1	0
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	27,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
7	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>1200,00</b>	<b>47,80</b>	<b>60,99</b>	<b>142,66</b>	<b>1443,48</b>	<b>246,10</b>	<b>158,43</b>	<b>592,55</b>	<b>13,37</b>	<b>0,10</b>	<b>15,56</b>	<b>0,44</b>	<b>33,98</b>
Полдник														
1	Суп молочный с крупой №121 сб ДеЛи	250,00	3,70	4,48	7,68	89,00	160	5,07	114	0,15	0,02	0,02	0,05	0,83
2	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
3	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>490,00</b>	<b>12,06</b>	<b>16,20</b>	<b>43,08</b>	<b>365,28</b>	<b>409,20</b>	<b>37,07</b>	<b>320,00</b>	<b>0,67</b>	<b>48,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,17</b>	<b>2,23</b>
Ужин														
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
2	Рыба, тушеная в томате с овощами №229, сб.ДеЛи.	150,00	13,20	6,07	4,56	133,00	37,7	31,2	191	0,696	0,012	4,12	0,048	5,65
3	Картофель отварной №125 сб.ДеЛи	300,00	5,76	11,36	39,96	300,00	39	58,07	159,64	2,34	0,06	0,42	0,3	41,14
4	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	18,97	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Чай с сахаром № 376, сб.ДеЛи.	200,00	0,07	0,02	16,20	63,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02
<b>Итого за прием</b>		<b>870,00</b>	<b>28,16</b>	<b>18,80</b>	<b>96,39</b>	<b>785,00</b>	<b>138,40</b>	<b>140,27</b>	<b>491,34</b>	<b>6,24</b>	<b>0,07</b>	<b>6,00</b>	<b>0,49</b>	<b>50,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3410,00</b>	<b>124,78</b>	<b>131,48</b>	<b>470,07</b>	<b>3799,82</b>	<b>1222,80</b>	<b>455,62</b>	<b>1959,59</b>	<b>29,89</b>	<b>48,43</b>	<b>25,05</b>	<b>1,97</b>	<b>99,72</b>

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14 сб.ДеЛи.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0
3	Сосиски отварные №243, сб.Дели.	65,00	6,56	18,40	0,29	194,00	21,9	11,8	95,7	1,07	0,026	0,293	0,104	0
4	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	26,00	6,03	7,67	0,00	93,60	229,27	9,1	130	0,26	0,07	0,13	0,01	0,18
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
7	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	16,50	103,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
<b>Итого за прием</b>		<b>691,00</b>	<b>30,51</b>	<b>49,35</b>	<b>71,73</b>	<b>974,80</b>	<b>574,87</b>	<b>100,50</b>	<b>581,30</b>	<b>4,59</b>	<b>0,22</b>	<b>2,51</b>	<b>0,38</b>	<b>2,31</b>
Второй Завтрак														
1	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>
Обед														
1	Винегрет овощной с фасолью №68 сб.ДеЛи	150,00	2,58	10,70	8,24	140,00	72,2	32,8	60,2	1,4	0	5	0,09	14,9
2	Суп картофельный с клецками №108, сб.ДеЛи.	300,00	4,26	5,52	22,60	173,00	40,1	30,4	86,7	1,41	0,03	1,95	0,12	6,9
3	Рагу из птицы №289, сб.ДеЛи	250,00	18,00	16,80	21,70	310,00	52,6	55,3	155	2,75	0,025	2,8	0,1	16,2
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	27,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
5	Кисель из кураги №355 сб.ДеЛи	200,00	0,90	0,06	32,80	155	31,2	18,4	25,3	0,56	0	1,1	0,02	0,48
<b>Итого за прием</b>		<b>1050,00</b>	<b>36,44</b>	<b>34,63</b>	<b>127,44</b>	<b>1127,00</b>	<b>230,60</b>	<b>182,40</b>	<b>467,20</b>	<b>8,77</b>	<b>0,06</b>	<b>12,60</b>	<b>0,48</b>	<b>38,48</b>
Полдник														
1	Кондитерское изделие	50,00	3,20	8,40	34,25	220,35	11,5	5	32,5	0,4	60	0,5	0,05	0
2	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	300,00	1,10	0,90	62,90	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9
3	Чай с молоком №378, сб.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	16,50	83,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
<b>Итого за прием</b>		<b>550,00</b>	<b>5,83</b>	<b>10,65</b>	<b>113,65</b>	<b>446,21</b>	<b>176,90</b>	<b>40,65</b>	<b>148,40</b>	<b>6,11</b>	<b>60,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,69</b>	<b>10,33</b>
Ужин														
1	Салат из белокочанной капусты №45 сб, ДеЛи	150,00	1,97	4,88	9,41	89,40	43,2	42,5	41,7	0,75	0	12,6	0,03	28,3
2	Шницель рыбный натуральный №235 сб.ДеЛи	150,00	21,20	21,40	12,50	327,00	108	47,4	323	4,2	0,075	9	0,09	6,54
3	Каша вязкая №303 сб.ДеЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0
4	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	18,97	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Булочка домашняя	100,00	7,28	12,52	43,92	318,00	19,8	27,4	70	1,3	0	4,66	0,12	0
7	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>900,00</b>	<b>50,07</b>	<b>51,06</b>	<b>132,40</b>	<b>1288,40</b>	<b>448,70</b>	<b>267,30</b>	<b>859,60</b>	<b>11,67</b>	<b>0,12</b>	<b>28,03</b>	<b>0,58</b>	<b>36,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3391,00</b>	<b>123,85</b>	<b>145,89</b>	<b>465,42</b>	<b>3922,89</b>	<b>1445,07</b>	<b>598,85</b>	<b>2070,50</b>	<b>33,94</b>	<b>60,39</b>	<b>44,44</b>	<b>2,16</b>	<b>91,36</b>

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы №183 сб.ДеЛи	200,00	4,86	10,20	31,80	239	124	28,7	132	0,44	0,06	0,2	0,06	1,12
2	Яйца вареные №209 сб.ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0
3	Масло (порциями) №14 сб.ДеЛи.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,90	121,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
<b>Итого за прием</b>		<b>599,00</b>	<b>23,30</b>	<b>34,19</b>	<b>86,92</b>	<b>857,20</b>	<b>332,70</b>	<b>93,70</b>	<b>462,40</b>	<b>4,39</b>	<b>0,26</b>	<b>2,15</b>	<b>0,28</b>	<b>2,70</b>
Второй завтрак														
1	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>
Обед														
1	Капуста тушеная №321, сб ДеЛи	150,00	3,09	4,86	14,10	113,00	83,2	31	60,2	1,22	0	2,6	0,045	25,7
2	Рассольник ленинградский №96 сб.ДеЛи	300,00	2,43	6,12	14,40	129,00	35	29	68,1	1,11	0	2,82	0,12	10,1
3	Плов №265, сб. ДеЛи.	250,00	27,50	28,20	43,40	537,00	23,7	65,5	334	4,43	0	4,58	0,1	2,13
4	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	27,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Компот из свежих (замороженных) плодов №342 сб ДеЛи	200,00	0,44	0,16	28,20	117,00	20,6	11,1	11,2	0,8	0,02	0,12	0	2,7
<b>Итого за прием</b>		<b>1050,00</b>	<b>44,16</b>	<b>40,89</b>	<b>142,20</b>	<b>1245,00</b>	<b>197,00</b>	<b>182,10</b>	<b>613,50</b>	<b>10,21</b>	<b>0,02</b>	<b>11,87</b>	<b>0,42</b>	<b>40,63</b>
Полдник														
1	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
2	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	280,00	1,03	0,84	58,70	133,34	35,84	18,9	21,56	4,95	0	0,56	0,56	8,4
3	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>520,00</b>	<b>9,39</b>	<b>12,56</b>	<b>94,10</b>	<b>409,62</b>	<b>285,04</b>	<b>50,90</b>	<b>227,56</b>	<b>5,47</b>	<b>48,04</b>	<b>0,96</b>	<b>0,68</b>	<b>9,80</b>
Ужин														
1	Овощи отварные №315 сб ДеЛи	150,00	1,92	0,29	11,16	70,95	39,56	51,06	79,68	0,95	0,02	0,69	0,08	5,54
2	Рыба жареная №230 сб.ДеЛи.	150,00	25,80	21,40	6,00	319,00	98,1	30,5	265	1,26	0,075	6,96	0,075	2,78
3	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	300,00	6,12	9,60	40,93	274,29	73,93	55,5	173,57	2,01	0	0,36	0,27	36,32
4	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	18,97	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Чай с лимоном № 377, сб.ДеЛи.	200,00	0,12	0,02	7,40	25,50	12,8	2,16	3,96	0,32	0	0	0	2,54
<b>Итого за прием</b>		<b>920,00</b>	<b>42,29</b>	<b>32,56</b>	<b>99,46</b>	<b>968,74</b>	<b>251,99</b>	<b>174,82</b>	<b>636,11</b>	<b>6,86</b>	<b>0,10</b>	<b>9,37</b>	<b>0,55</b>	<b>47,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3289,00</b>	<b>120,14</b>	<b>120,40</b>	<b>442,88</b>	<b>3567,04</b>	<b>1080,73</b>	<b>509,52</b>	<b>1953,57</b>	<b>29,73</b>	<b>48,42</b>	<b>24,55</b>	<b>1,94</b>	<b>104,31</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Омлет с колбасными изделиями №212 сб.ДеЛи	250,00	26,38	50,75	4,53	578,75	158,75	33,5	408,75	4,65	0,48	1,25	0,25	0,35
2	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
3	Икра кабачковая №121/Икра баклажанная №123 Перевалов, г.Пермь	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	41,00	0	0	0,7	0	0	0,02	7
4	Масло (порциями) №14 сб.ДеЛи.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0
5	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	26,00	6,03	7,67	0,00	93,60	229,27	9,1	130	0,26	0,07	0,13	0,01	0,18
6	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
7	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
8	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	16,50	103,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
<b>Итого за прием</b>		<b>826,00</b>	<b>47,49</b>	<b>87,95</b>	<b>67,27</b>	<b>1356,06</b>	<b>610,32</b>	<b>109,50</b>	<b>779,15</b>	<b>8,82</b>	<b>118,57</b>	<b>3,17</b>	<b>0,47</b>	<b>12,33</b>
Второй Завтрак														
1	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	300,00	1,10	0,90	62,90	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9
<b>Итого за прием</b>		<b>300,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,90</b>	<b>62,90</b>	<b>142,86</b>	<b>38,40</b>	<b>20,25</b>	<b>23,10</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>9,00</b>
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты №45 сб, ДеЛи	150,00	1,97	4,88	9,41	89,40	43,2	42,5	41,7	0,75	0	12,6	0,03	28,3
2	Суп картофельный с бобовыми №102, сб.ДеЛи.	300,00	6,60	6,33	19,80	178,00	51,2	42,7	106	2,46	0	2,91	0,27	6,99
3	Гренки из пшеничного хлеба №115 Могильный М.П. 2011	50,00	6,22	0,78	38,00	183,33	18,17	26	68,5	1,58	0	1,03	0,13	0
4	Гуляш №260 сб.ДеЛи	150,00	21,88	25,13	4,34	331,25	32,75	33	231,25	4,59	0	3,91	0,05	1,38
5	Макаронные изделия отварные с маслом №203, сб.ДеЛи.	250,00	9,10	9,65	50,80	326,00	20,3	13,6	62,6	1,35	0,05	1,35	0,1	0
6	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	13,55	117,00	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,65	0,05	0
7	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
8	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>1200,00</b>	<b>53,52</b>	<b>48,02</b>	<b>171,10</b>	<b>1426,46</b>	<b>202,62</b>	<b>194,80</b>	<b>620,55</b>	<b>15,63</b>	<b>0,05</b>	<b>23,10</b>	<b>0,70</b>	<b>40,67</b>
Полдник														
1	Суп молочный с крупой №121, сб.ДеЛи.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825
2	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
3	Чай с молоком №378, сб.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	16,50	83,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
<b>Итого за прием</b>		<b>490,00</b>	<b>7,79</b>	<b>12,55</b>	<b>51,58</b>	<b>348,28</b>	<b>296,20</b>	<b>37,10</b>	<b>232,80</b>	<b>0,88</b>	<b>48,03</b>	<b>0,43</b>	<b>0,13</b>	<b>2,16</b>
Ужин														
1	Салат из картофеля с солеными огурцами №22 Блюда для ДОО, Москва	150,00	2,05	7,82	12,90	129,90	32	32,9	64,2	1,1	0	3,6	0,1	18
2	Овощи отварные №315 сб ДеЛи	150,00	1,92	0,29	11,16	70,95	39,56	51,06	79,68	0,95	0,02	0,69	0,08	5,54
3	Голубцы ленивые №298, Могильный М.П. 2011	250,00	22,10	14,10	31,70	342,00	93,8	68,9	277	2,55	0,05	0,9	0,125	31,1
4	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	18,97	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Ватрушка с творогом №410, сб.ДеЛи	150,00	19,22	11,42	60,80	420,84	105,84	45	187,92	1,88	0,08	2	0,17	0,09
7	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>1020,00</b>	<b>59,42</b>	<b>39,88</b>	<b>158,53</b>	<b>1342,69</b>	<b>538,80</b>	<b>261,46</b>	<b>902,70</b>	<b>9,00</b>	<b>0,19</b>	<b>8,55</b>	<b>0,68</b>	<b>56,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3836,00</b>	<b>169,32</b>	<b>189,30</b>	<b>511,38</b>	<b>4616,35</b>	<b>1686,34</b>	<b>623,11</b>	<b>2558,30</b>	<b>39,63</b>	<b>166,84</b>	<b>35,85</b>	<b>2,58</b>	<b>120,29</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Сосиски отварные №243, сб.Дели.	65,00	6,56	18,40	0,29	194,00	21,9	11,8	95,7	1,07	0,026	0,293	0,104	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	26,00	6,03	7,67	0,00	93,60	229,27	9,1	130	0,26	0,07	0,13	0,01	0,18
4	Масло (порциями) №14 сб.ДеЛи.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
7	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,90	121,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
<b>Итого за прием</b>		<b>691,00</b>	<b>31,37</b>	<b>52,21</b>	<b>73,03</b>	<b>1010,31</b>	<b>598,47</b>	<b>107,80</b>	<b>614,10</b>	<b>4,93</b>	<b>118,14</b>	<b>2,49</b>	<b>0,40</b>	<b>2,59</b>
Второй Завтрак														
1	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>
Обед														
1	Салат из свеклы с чесноком №59 Блюды для школ, Пермь	150,00	2,25	15,20	12,80	197,00	55,5	31,5	61,5	2,1	0	6,7	0,03	8,25
2	Щи из свежей капусты с картофелем №88, сб.ДеЛи.	300,00	2,13	5,94	9,48	108,00	59,1	26,6	58,8	0,99	0	2,82	0,06	18,9
3	Рыба, тушенная в томате с овощами №229, сб.ДеЛи.	150,00	13,20	6,07	4,56	133,00	37,7	31,2	191	0,696	0,012	4,12	0,048	5,65
4	Картофель отварной №125 сб.ДеЛи	300,00	5,76	11,36	39,96	300,00	39	58,07	159,64	2,34	0,06	0,42	0,3	41,14
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	27,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
7	Компот из смеси сухофруктов №349, сб.ДеЛи.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72
<b>Итого за прием</b>		<b>1250,00</b>	<b>34,70</b>	<b>40,20</b>	<b>140,90</b>	<b>1220,00</b>	<b>258,30</b>	<b>210,37</b>	<b>634,34</b>	<b>9,48</b>	<b>0,07</b>	<b>16,31</b>	<b>0,61</b>	<b>74,66</b>
Полдник														
1	Кондитерское изделие	50,00	3,20	8,40	34,25	220,35	11,5	5	32,5	0,4	60	0,5	0,05	0
2	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	300,00	1,10	0,90	62,90	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9
3	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>550,00</b>	<b>10,10</b>	<b>14,30</b>	<b>105,15</b>	<b>463,21</b>	<b>289,90</b>	<b>53,25</b>	<b>235,60</b>	<b>5,90</b>	<b>60,04</b>	<b>1,10</b>	<b>0,73</b>	<b>10,40</b>
Ужин														
1	Винегрет овощной с фасолью №68 сб.ДеЛи	150,00	2,58	10,70	8,24	140,00	72,2	32,8	60,2	1,4	0	5	0,09	14,9
2	Тефтели мясные №278 ДеЛи	150,00	11,09	12,29	14,63	213,75	54,88	27	133,75	1,2	0,05	0,75	0,08	1,07
3	Соус сметанный с томатом №331 сб ДеЛи	50,00	0,88	2,50	3,52	40,00	14,62	4,9	14,68	0,2	0,02	0,15	0,01	0,67
4	Каша вязкая №303 сб.ДеЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0
5	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	13,55	117,00	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,65	0,05	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
7	Чай с сахаром № 376, сб.ДеЛи.	200,00	0,07	0,02	16,20	63,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02
<b>Итого за прием</b>		<b>830,00</b>	<b>26,86</b>	<b>32,57</b>	<b>95,74</b>	<b>863,75</b>	<b>185,90</b>	<b>181,50</b>	<b>438,93</b>	<b>8,08</b>	<b>0,07</b>	<b>7,41</b>	<b>0,42</b>	<b>16,66</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3521,00</b>	<b>104,03</b>	<b>139,48</b>	<b>435,02</b>	<b>3643,75</b>	<b>1346,57</b>	<b>560,92</b>	<b>1936,97</b>	<b>31,19</b>	<b>178,32</b>	<b>27,51</b>	<b>2,19</b>	<b>108,31</b>

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком №222 сб.ДеЛи	250,00	25,75	21,75	44,50	478,75	266,25	46,63	350	1,5	0,13	1	0,15	0,65
2	Масло (порциями) №14 сб.ДеЛи.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0
3	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	1,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
4	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
5	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	16,50	103,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
<b>Итого за прием</b>		<b>600,00</b>	<b>38,13</b>	<b>42,28</b>	<b>77,84</b>	<b>1033,46</b>	<b>424,55</b>	<b>99,53</b>	<b>566,40</b>	<b>4,11</b>	<b>118,15</b>	<b>2,69</b>	<b>0,32</b>	<b>1,95</b>
Второй Завтрак														
1	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	300,00	1,10	0,90	62,90	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9
<b>Итого за прием</b>		<b>300,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,90</b>	<b>62,90</b>	<b>142,86</b>	<b>38,40</b>	<b>20,25</b>	<b>23,10</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>9,00</b>
Обед														
1	Салат из квашеной капусты №47 сб ДеЛи	100,00	1,71	5,00	8,46	85,70	52,24	16,01	33,95	0,67	0,2	15,4	0,02	19,81
2	Борщ с картофелем №83 сб.ДеЛи	300,00	2,43	6,03	16,10	140,00	50,4	35,8	79	1,65	0	2,88	0,09	11
3	Жаркое по-домашнему №259 сб.ДеЛи	300,00	27,80	31,00	28,40	506,00	52,3	72,8	353	6,63	0	5,31	0,21	11,6
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	1,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>1030,00</b>	<b>42,06</b>	<b>43,58</b>	<b>89,84</b>	<b>1120,38</b>	<b>198,84</b>	<b>171,51</b>	<b>602,55</b>	<b>14,18</b>	<b>0,20</b>	<b>25,28</b>	<b>0,47</b>	<b>46,41</b>
Полдник														
1	Суп молочный с крупой №121, сб.ДеЛи.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825
2	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	8,13	70,20	6,9	9,9	26,1	0,33	0	0,39	0,03	0
3	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,90	121,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
<b>Итого за прием</b>		<b>480,00</b>	<b>10,15</b>	<b>8,32</b>	<b>33,71</b>	<b>280,20</b>	<b>318,90</b>	<b>48,90</b>	<b>265,10</b>	<b>0,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,42</b>	<b>0,14</b>	<b>2,41</b>
Ужин														
1	Икра кабачковая №121/Икра баклажанная №123 Перевалов, г.Пермь	100,00	1,70	13,30	5,10	148,00	43,00	0	0	0,7	0	0	0,03	7
2	Оладьи из печени №282 сб ДеЛи	150,00	25,50	30,75	10,43	447,50	32,75	25,13	372,5	19,13	10,81	8,86	0,36	130
3	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	300,00	6,12	9,60	40,93	274,29	73,93	55,5	173,57	2,01	0	0,36	0,27	36,32
4	Хлеб пшеничный	36,00	2,84	0,36	9,76	84,24	8,28	11,88	31,32	0,4	0	0,47	0,04	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Булочка дорожная №425, сб.ДеЛи.	100,00	6,78	13,96	42,14	321,00	18,6	26,2	64,2	1,2	0	5,1	0,12	0
7	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>936,00</b>	<b>51,54</b>	<b>73,52</b>	<b>131,36</b>	<b>1490,03</b>	<b>428,06</b>	<b>159,21</b>	<b>874,59</b>	<b>25,19</b>	<b>10,85</b>	<b>15,24</b>	<b>0,95</b>	<b>174,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3346,00</b>	<b>142,98</b>	<b>168,60</b>	<b>395,65</b>	<b>4066,93</b>	<b>1408,75</b>	<b>499,40</b>	<b>2331,74</b>	<b>49,74</b>	<b>129,25</b>	<b>44,23</b>	<b>2,48</b>	<b>234,49</b>

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121 сб. ДеЛи	250,00	3,70	4,48	7,68	89,00	160	5,07	114	0,15	0,02	0,02	0,05	0,83
2	Яйца вареные №209 сб. ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0
3	Масло (порциями) №14, сб. ДеЛи.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	15,00	1,20	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Чай с лимоном № 377, сб. ДеЛи.	200,00	0,12	0,02	7,40	25,50	12,8	2,16	3,96	0,32	0	0	0	2,54
<b>Итого за прием</b>		<b>649,00</b>	<b>18,12</b>	<b>41,40</b>	<b>38,40</b>	<b>629,21</b>	<b>227,10</b>	<b>50,93</b>	<b>321,16</b>	<b>3,94</b>	<b>118,12</b>	<b>1,95</b>	<b>0,21</b>	<b>3,37</b>
Второй завтрак														
1	Сок фруктовый №389, сб. ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>
Обед														
1	Салат из свеклы отварной №52 сб. ДеЛи	150,00	2,12	9,02	12,40	139,00	53,2	31,1	60,9	1,98	0	4,05	0,03	9,98
2	Суп картофельный с макаронными изделиями №103, сб. ДеЛи.	300,00	3,24	3,42	20,90	142,00	35	32,7	81,1	1,35	0	1,71	0,12	9,9
3	Котлеты рубленые из птицы №294 сб. ДеЛи	120,00	19,00	18,30	17,80	312,00	65,2	24,2	87,3	3,95	0,06	74,6	0,216	0,984
4	Рагу из овощей №143 сб. ДеЛи	250,00	4,23	26,20	20,50	338,00	88,5	38,7	107	1,43	0,1	4,78	0,15	29,8
5	Хлеб пшеничный	79,00	6,24	0,79	21,41	184,86	18,17	26,07	68,73	0,87	0	1,03	0,08	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	15,00	1,20	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
7	Компот из кураги №348, сб. ДеЛи.	200,00	0,32	0,02	28,80	118	25	6,32	11,6	0,9	0	0,16	0	0,3
<b>Итого за прием</b>		<b>1149,00</b>	<b>37,95</b>	<b>72,75</b>	<b>123,01</b>	<b>1348,86</b>	<b>296,57</b>	<b>171,59</b>	<b>469,63</b>	<b>12,03</b>	<b>0,16</b>	<b>86,78</b>	<b>0,65</b>	<b>50,96</b>
Полдник														
1	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
2	Флоды свежие №338, сб. ДеЛи	300,00	1,10	0,90	62,90	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9
3	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
<b>Итого за прием</b>		<b>540,00</b>	<b>9,46</b>	<b>12,62</b>	<b>98,30</b>	<b>419,14</b>	<b>287,60</b>	<b>52,25</b>	<b>229,10</b>	<b>5,82</b>	<b>48,04</b>	<b>1,00</b>	<b>0,72</b>	<b>10,40</b>
Ужин														
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
2	Рыба запеченая №135 Диетические блюда, Москва	150,00	12,40	11,80	8,03	188,00	95,2	28,8	260	1,2	0,08	7	0,08	2,8
3	Картофель отварной с луком №126 сб. ДеЛи	300,00	6,21	13,93	41,68	334,29	54,64	62,36	183,21	2,67	0	6,15	0,3	43,07
4	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	18,97	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	15,00	1,20	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Чай с сахаром № 376, сб. ДеЛи.	200,00	0,07	0,02	16,20	63,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02
<b>Итого за прием</b>		<b>870,00</b>	<b>27,81</b>	<b>41,55</b>	<b>87,78</b>	<b>874,29</b>	<b>211,54</b>	<b>142,16</b>	<b>583,91</b>	<b>7,07</b>	<b>0,08</b>	<b>14,61</b>	<b>0,52</b>	<b>49,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3408,00</b>	<b>94,34</b>	<b>168,52</b>	<b>367,69</b>	<b>3357,98</b>	<b>1036,81</b>	<b>424,93</b>	<b>1617,80</b>	<b>31,66</b>	<b>166,40</b>	<b>104,54</b>	<b>2,12</b>	<b>118,12</b>

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14, сб.ДеЛи.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	26,00	6,03	7,67	0,00	93,60	229,27	9,1	130	0,26	0,07	0,13	0,01	0,18
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Чай с молоком №378, сб.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	16,50	83,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
	<b>Итого за прием</b>	<b>626,00</b>	<b>22,26</b>	<b>31,62</b>	<b>71,34</b>	<b>778,31</b>	<b>551,57</b>	<b>90,10</b>	<b>486,20</b>	<b>3,79</b>	<b>118,10</b>	<b>2,20</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>
Второй Завтрак														
1	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>	<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>
Обед														
1	Капуста тушеная №321, сб ДеЛи	150,00	3,09	4,86	14,10	113,00	83,2	31	60,2	1,22	0	2,6	0,045	25,7
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками №104 сб.ДеЛи	300,00	2,64	3,33	18,50	127,00	35,6	35,6	86,7	1,38	0	1,53	0,15	13,3
3	Рыба жареная №230 сб.ДеЛи.	150,00	25,80	21,40	6,00	319,00	98,1	30,5	265	1,26	0,075	6,96	0,075	2,78
4	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	300,00	6,12	9,60	40,93	274,29	73,93	55,5	173,57	2,01	0	0,36	0,27	36,32
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	27,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0
6	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
7	Кисель из ягод свежих (замороженных) №350 сб ДеЛи	200,00	0,14	0,08	24,30	116,00	11,4	1,9	6,92	0,06	0,02	0,14	0,02	1,44
	<b>Итого за прием</b>	<b>1250,00</b>	<b>48,49</b>	<b>40,82</b>	<b>145,93</b>	<b>1298,29</b>	<b>336,73</b>	<b>200,00</b>	<b>732,39</b>	<b>8,58</b>	<b>0,10</b>	<b>13,34</b>	<b>0,71</b>	<b>79,54</b>
Полдник														
1	Сырники из творога со стухенным молоком №219, сб.ДеЛи.	210,00	32,55	26,88	51,45	578,55	422,1	55,02	470,4	1,13	0,11	4,41	0,13	0,99
2	Салат из моркови с изюмом №66 сб ДеЛи	100,00	1,26	0,13	22,30	95,30	31,7	33,4	56	0,91	8,9	0,36	0,06	4,03
3	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	280,00	1,03	0,84	58,70	133,34	35,84	18,9	21,56	4,95	0	0,56	0,56	8,4
4	Чай с сахаром № 376, сб.ДеЛи.	200,00	0,07	0,02	16,20	63,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02
	<b>Итого за прием</b>	<b>790,00</b>	<b>34,91</b>	<b>27,87</b>	<b>148,65</b>	<b>870,19</b>	<b>500,74</b>	<b>108,72</b>	<b>550,76</b>	<b>7,27</b>	<b>9,01</b>	<b>5,33</b>	<b>0,75</b>	<b>13,44</b>
Ужин														
1	Икра свекольная №75 сб.ДеЛи	150,00	3,56	0,15	34,30	278,00	88,8	45,2	91,4	2,55	0	30,2	0,045	8,51
2	Птица, тушенная в соусе №290 сб ДеЛи	120,00	14,10	12,10	3,52	180,00	46,7	15,8	109	1,09	0,012	1,12	0,06	1,73
3	Каша вязкая №303 сб.ДеЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0
4	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	18,97	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
5	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	15,00	115,00	11,5	12,5	53	1,55	0	0,45	0,05	0
6	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
	<b>Итого за прием</b>	<b>770,00</b>	<b>37,28</b>	<b>24,51</b>	<b>104,39</b>	<b>1012,00</b>	<b>413,20</b>	<b>211,00</b>	<b>625,30</b>	<b>9,06</b>	<b>0,05</b>	<b>33,09</b>	<b>0,45</b>	<b>11,64</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3636,00</b>	<b>143,94</b>	<b>125,02</b>	<b>490,51</b>	<b>4045,27</b>	<b>1816,24</b>	<b>617,82</b>	<b>2408,65</b>	<b>31,50</b>	<b>127,25</b>	<b>54,16</b>	<b>2,21</b>	<b>110,96</b>
	<b>Среднедневное значение за 10 дней</b>		<b>129,18</b>	<b>146,95</b>	<b>446,38</b>	<b>3852,52</b>	<b>1372,34</b>	<b>562,78</b>	<b>2120,19</b>	<b>37,98</b>	<b>113,96</b>	<b>49,74</b>	<b>2,15</b>	<b>129,06</b>