

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шинурко Н.А.

2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

2022 г.



Примерное диетическое меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г. Томска, обслуживаемых ИП Шинурко Н.А.

(возрастная категория старше 12 лет, 1 смена)

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3		
№3	Сыр порционнo	20	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5		
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0		
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9		
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
<b>Итого</b>			<b>587,9</b>	<b>15,4</b>	<b>32,3</b>	<b>91,2</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>62,2</b>	<b>11,8</b>	<b>240,6</b>	<b>230,4</b>	<b>82,9</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>																
№ 88	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4		
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4		
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	13,5	12,9	142,0	94,8	4,3		
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2		
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
<b>Итого</b>			<b>754,4</b>	<b>23,4</b>	<b>26,8</b>	<b>105,4</b>	<b>9,1</b>	<b>68,1</b>	<b>3,1</b>	<b>16,0</b>	<b>127,3</b>	<b>339,5</b>	<b>157,1</b>	<b>9,1</b>		
<b>Всего</b>			<b>1342,3</b>	<b>38,8</b>	<b>59,1</b>	<b>196,6</b>	<b>9,5</b>	<b>96,2</b>	<b>65,3</b>	<b>27,8</b>	<b>367,9</b>	<b>569,9</b>	<b>240,0</b>	<b>12,6</b>		





		<b>День 4</b>													
		<b>Завтрак</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3	
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5	
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	
№379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
<b>Итого</b>			<b>672,9</b>	<b>18,9</b>	<b>50,1</b>	<b>90,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,6</b>	<b>62,4</b>	<b>10,1</b>	<b>328,4</b>	<b>295,1</b>	<b>97,7</b>	<b>3,2</b>	
		<b>Обед</b>													
№131	Суп картофельный	250	121,0	5,4	4,8	16,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,9	97,8	36,6	2,2	
№295/1	Котлета или биточек из курицы с соусом	100	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№312	Картофельное пюре	180	180,2	4,0	6,7	26,5	0,2	25,6	0,0	0,3	62,5	86,5	38,3	1,1	
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
<b>Итого</b>			<b>771,2</b>	<b>50,2</b>	<b>30,0</b>	<b>114,1</b>	<b>0,6</b>	<b>40,5</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>173,7</b>	<b>403,1</b>	<b>122,2</b>	<b>5,9</b>	
		<b>День 5</b>													
		<b>Завтрак</b>													
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
<b>Итого</b>			<b>502,9</b>	<b>24,8</b>	<b>23,9</b>	<b>82,2</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>62,4</b>	<b>341,1</b>	<b>140,0</b>	<b>6,3</b>	
		<b>Обед</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	40,8	0,0	4,8	45,5	58,8	28,5	1,9	
№220	Чахохбили из птицы	80	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4	
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	13,5	12,9	142,0	94,8	4,3	
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
<b>Итого</b>			<b>787,0</b>	<b>27,9</b>	<b>27,4</b>	<b>109,6</b>	<b>0,6</b>	<b>52,4</b>	<b>2,8</b>	<b>20,7</b>	<b>150,3</b>	<b>411,8</b>	<b>176,8</b>	<b>9,0</b>	
<b>Всего</b>			<b>1289,9</b>	<b>52,7</b>	<b>51,3</b>	<b>191,8</b>	<b>3,6</b>	<b>60,3</b>	<b>7,3</b>	<b>25,5</b>	<b>212,7</b>	<b>752,9</b>	<b>316,8</b>	<b>15,3</b>	







		<b>День 8</b>												
		<b>Завтрак</b>												
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	24,3	27,3	47,0	21,4	1,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>534,0</b>	<b>17,2</b>	<b>18,6</b>	<b>78,3</b>	<b>4,0</b>	<b>34,4</b>	<b>4,5</b>	<b>18,7</b>	<b>108,4</b>	<b>194,6</b>	<b>66,7</b>	<b>7,5</b>
		<b>Обед</b>												
№88	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
№295/1	Биточек из курицы	80	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>860,5</b>	<b>47,8</b>	<b>31,8</b>	<b>113,6</b>	<b>0,6</b>	<b>42,2</b>	<b>2,8</b>	<b>8,4</b>	<b>153,9</b>	<b>339,0</b>	<b>98,2</b>	<b>4,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1394,5</b>	<b>65,0</b>	<b>50,4</b>	<b>191,9</b>	<b>4,6</b>	<b>76,6</b>	<b>7,3</b>	<b>27,1</b>	<b>262,3</b>	<b>533,6</b>	<b>164,9</b>	<b>12,0</b>
		<b>День 9</b>												
		<b>Завтрак</b>												
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>441,7</b>	<b>25,2</b>	<b>19,8</b>	<b>62,8</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>84,4</b>	<b>294,3</b>	<b>117,6</b>	<b>7,2</b>
		<b>Обед</b>												
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№373	Зразы «Школьная»	80	249,0	34,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	13,5	12,9	142,0	94,8	4,3
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>906,3</b>	<b>52,3</b>	<b>33,5</b>	<b>131,5</b>	<b>9,1</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>20,6</b>	<b>113,0</b>	<b>428,8</b>	<b>166,3</b>	<b>10,7</b>
<b>Всего</b>			<b>1348,0</b>	<b>77,5</b>	<b>53,3</b>	<b>194,3</b>	<b>12,1</b>	<b>48,4</b>	<b>8,7</b>	<b>25,4</b>	<b>197,4</b>	<b>723,1</b>	<b>283,9</b>	<b>17,9</b>



<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
№211	Омлет с колбасными изделиями	150	280,0	16,0	16,2	37,4	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>395,9</b>	<b>18,5</b>	<b>16,5</b>	<b>63,9</b>	<b>3,0</b>	<b>4,7</b>	<b>4,7</b>	<b>13,1</b>	<b>136,7</b>	<b>255,0</b>	<b>48,3</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>														
№129	Рассольник со сметаной	250	140,0	3,1	5,4	14,8	0,2	29,0	0,0	5,7	34,6	69,7	29,8	1,3
№234	Биточек рыбный	80	236,0	11,8	9,9	8,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№312	Картофельное пюре	180	180,2	4,0	6,7	26,5	0,2	25,6	0,0	0,3	62,5	86,5	38,3	1,1
№349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>790,2</b>	<b>22,7</b>	<b>22,2</b>	<b>104,5</b>	<b>0,6</b>	<b>55,6</b>	<b>2,7</b>	<b>8,4</b>	<b>188,1</b>	<b>330,7</b>	<b>117,0</b>	<b>4,4</b>
<b>День 11</b>														
<b>Завтрак</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнo	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>755,9</b>	<b>19,2</b>	<b>33,3</b>	<b>118,1</b>	<b>0,5</b>	<b>28,1</b>	<b>67,2</b>	<b>14,8</b>	<b>300,6</b>	<b>293,4</b>	<b>108,1</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>														
№103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	250	187,0	8,4	9,8	21,5	0,3	14,9	1,5	3,9	36,0	100,1	39,1	2,9
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>784,0</b>	<b>34,2</b>	<b>33,8</b>	<b>115,7</b>	<b>0,5</b>	<b>20,6</b>	<b>4,2</b>	<b>8,7</b>	<b>103,2</b>	<b>448,1</b>	<b>180,8</b>	<b>6,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1539,9</b>	<b>53,4</b>	<b>67,1</b>	<b>233,8</b>	<b>1,0</b>	<b>48,7</b>	<b>71,4</b>	<b>23,5</b>	<b>403,8</b>	<b>741,5</b>	<b>288,9</b>	<b>11,0</b>







№220	ЧахоХбили из птицы	80	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	13,5	12,9	142,0	94,8	4,3
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>578,9</b>	<b>24,2</b>	<b>21,5</b>	<b>74,2</b>	<b>0,3</b>	<b>14,1</b>	<b>2,6</b>	<b>18,2</b>	<b>87,6</b>	<b>323,1</b>	<b>134,1</b>	<b>7,4</b>
	<b>Обед</b>													
№88	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№171	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	236,0	11,8	9,9	8,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	24,3	27,3	47,0	21,4	1,1
№646	Компот из апельсина	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>821,1</b>	<b>23,3</b>	<b>21,7</b>	<b>113,4</b>	<b>1,3</b>	<b>31,9</b>	<b>2,7</b>	<b>28,1</b>	<b>162,2</b>	<b>271,4</b>	<b>94,7</b>	<b>3,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1400,0</b>	<b>47,5</b>	<b>43,2</b>	<b>187,6</b>	<b>1,6</b>	<b>46,0</b>	<b>5,3</b>	<b>46,3</b>	<b>249,8</b>	<b>594,5</b>	<b>228,8</b>	<b>11,3</b>
	<b>День 15</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№140	Макаронны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>615,9</b>	<b>15,1</b>	<b>25,4</b>	<b>91,0</b>	<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>68,6</b>	<b>21,1</b>	<b>235,4</b>	<b>235,8</b>	<b>75,5</b>	<b>5,9</b>
	<b>Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№163	Котлета «Здоровье»	80	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№133/3	Каша перловая с овощами	180	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>784,5</b>	<b>29,3</b>	<b>25,2</b>	<b>111,7</b>	<b>0,5</b>	<b>14,7</b>	<b>3,7</b>	<b>22,9</b>	<b>132,9</b>	<b>307,9</b>	<b>102,3</b>	<b>5,1</b>
<b>Всего</b>			<b>1400,4</b>	<b>44,4</b>	<b>50,6</b>	<b>202,7</b>	<b>3,6</b>	<b>17,5</b>	<b>72,3</b>	<b>44,0</b>	<b>368,3</b>	<b>543,7</b>	<b>177,8</b>	<b>11,0</b>



<b>День 16</b>														
<b>Завтрак</b>														
№532/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	491,0	40,0	31,6	25,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>606,9</b>	<b>42,5</b>	<b>31,9</b>	<b>91,5</b>	<b>4,8</b>	<b>14,6</b>	<b>6,2</b>	<b>2,7</b>	<b>343,9</b>	<b>333,0</b>	<b>69,6</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>														
№129	Рассольник со сметаной	250	140,0	3,1	5,4	14,8	0,2	29,0	0,0	5,7	34,6	69,7	29,8	1,3
№332	Тфтели рыбные	125	126,4	18,4	14,9	9,2	0,1	2,8	0,0	1,4	29,4	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	180,2	4,0	6,7	26,5	0,2	25,6	0,0	0,3	62,5	86,5	38,3	1,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>659,6</b>	<b>28,7</b>	<b>27,4</b>	<b>100,4</b>	<b>9,2</b>	<b>62,5</b>	<b>3,1</b>	<b>7,4</b>	<b>177,0</b>	<b>305,7</b>	<b>107,5</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>			<b>1266,5</b>	<b>71,2</b>	<b>59,3</b>	<b>191,9</b>	<b>14,0</b>	<b>77,1</b>	<b>9,6</b>	<b>10,1</b>	<b>520,9</b>	<b>638,7</b>	<b>177,1</b>	<b>11,1</b>
<b>День 17</b>														
<b>Завтрак</b>														
№295/1	Котлета куриная	80	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>638,5</b>	<b>44,7</b>	<b>24,9</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>266,6</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>														
№103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	250	187,0	8,4	9,8	21,5	0,3	14,9	1,5	3,9	36,0	100,1	39,1	2,9
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	24,3	27,3	47,0	21,4	1,1
№585	Компот или напиток из брусники (кюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>864,6</b>	<b>30,3</b>	<b>30,1</b>	<b>111,9</b>	<b>1,5</b>	<b>26,4</b>	<b>4,3</b>	<b>30,6</b>	<b>154,3</b>	<b>321,6</b>	<b>109,4</b>	<b>6,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1503,1</b>	<b>75,0</b>	<b>55,0</b>	<b>195,7</b>	<b>4,7</b>	<b>29,3</b>	<b>8,9</b>	<b>36,5</b>	<b>247,6</b>	<b>588,2</b>	<b>174,1</b>	<b>12,4</b>



<b>День 18</b>														
<b>Завтрак</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	358,0	10,2	15,8	62,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>520,9</b>	<b>12,9</b>	<b>16,4</b>	<b>98,7</b>	<b>3,2</b>	<b>13,8</b>	<b>4,6</b>	<b>10,1</b>	<b>220,3</b>	<b>227,5</b>	<b>90,2</b>	<b>7,8</b>
<b>Обед</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>712,0</b>	<b>28,6</b>	<b>29,8</b>	<b>117,8</b>	<b>0,5</b>	<b>44,5</b>	<b>2,7</b>	<b>8,6</b>	<b>107,7</b>	<b>400,8</b>	<b>166,2</b>	<b>4,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1232,9</b>	<b>41,5</b>	<b>46,2</b>	<b>216,5</b>	<b>3,7</b>	<b>58,3</b>	<b>7,3</b>	<b>18,7</b>	<b>328,0</b>	<b>628,3</b>	<b>256,4</b>	<b>13,6</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128149

Владелец Ястребов Андрей Юрьевич

Действителен с 18.10.2022 по 18.10.2023