

Согласовано

Утверждено

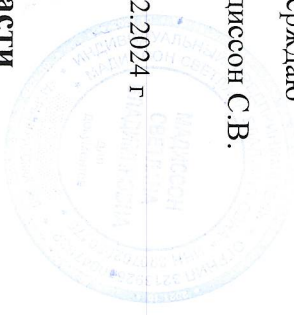
Директор МАОУ СОШ №56

Коломиец А.В.

ИП Мадисон С.В.

27.12.2024 г

28.12.2024 г



**МЕНЮ основного организованного питания
Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области**

**Возрастная категория от 12 лет и старше
Зима 2024-2025 г**

Возрастная градация : от 12 лет ; 50-60 % от суточного рациона

| Наименование блюд | № рецептуры | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------|-------------|----------|----------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------|---|---|---|----|---|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |

01 день (понедельник) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 174 | 200 | 4,740 | 6,775 | 32,479 | 209,851 | 0,103 | 1,105 | 0,041 | 0,300 | 123,095 | 177,453 | 47,794 | 0,772 |
| 2 | Вутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 3 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855 | 0,032 | 0,200 | 155,150 | 161,520 | 56,602 | 1,672 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 379 | 200 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 | 0,000 | 0,706 | 0,013 | 0,006 | 71,942 | 49,407 | 9,036 | 0,102 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 575 | 23,198 | 19,058 | 74,772 | 563,396 | 0,295 | 37,666 | 0,085 | 0,707 | 375,187 | 405,380 | 124,432 | 3,797 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 62 | 100 | 1,336 | 4,068 | 7,528 | 72,068 | 0,047 | 4,560 | 1,440 | 2,048 | 30,460 | 48,295 | 30,145 | 0,524 |
| 2 | Суп с рисом и томатом на бульоне | 116 | 250 | 5,539 | 8,110 | 21,747 | 182,139 | 0,118 | 8,943 | 0,007 | 2,513 | 36,780 | 90,905 | 34,673 | 1,212 |
| 3 | Быточек куриный запеченный в соусе 1/100 | 294 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,500 | 0,114 | 2,045 | 0,032 | 3,536 | 14,295 | 101,531 | 56,568 | 1,519 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 202 | 180 | 3,72 | 4,06 | 40,50 | 213,52 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,47 | 41,28 | 147,90 | 64,25 | 1,16 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 349 | 200 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 | 0,027 | | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 870 | 28,492 | 37,547 | 111,011 | 895,935 | 0,575 | 55,050 | 2,127 | 12,502 | 163,341 | 390,124 | 191,195 | 6,866 |
| Всего: | | | 1445 | 51,690 | 56,604 | 185,783 | 1 459,331 | 0,870 | 92,716 | 2,213 | 13,209 | 538,528 | 795,503 | 315,628 | 10,663 |

02 день (вторник) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 62 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,800 | 1,920 | 3,024 | 29,615 | 53,550 | 36,700 | 0,703 |
| 2 | Жаркое по-домашнему с курицей 1/230 | 259 | 230 | 17,499 | 17,413 | 29,310 | 343,955 | 0,250 | 35,650 | 0,320 | 3,888 | 40,908 | 208,981 | 93,864 | 2,542 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 377 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| Итого: | | | 585 | 21,912 | 24,039 | 77,625 | 614,499 | 0,533 | 42,510 | 2,240 | 7,017 | 85,114 | 268,645 | 156,328 | 5,614 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свеклы с соевым соусом | 45 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 | 0,033 | 34,600 | 0,340 | 1,903 | 45,050 | 33,470 | 18,755 | 0,604 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 82 | 250 | 5,082 | 8,679 | 13,516 | 152,505 | 0,061 | 18,568 | 0,215 | 2,500 | 57,743 | 55,042 | 27,485 | 1,491 |
| 3 | Мясо тушеное (свинина) 1/100 | 256 | 100 | 16,498 | 18,485 | 3,662 | 246,997 | 0,525 | 0,500 | | 1,173 | 12,470 | 114,437 | 16,925 | 1,025 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 171 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 | 0,272 | | 0,025 | 4,253 | 26,406 | 190,984 | 127,681 | 4,287 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/200 | 388 | 200 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | 388 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 653 | 870 | 34,020 | 37,813 | 102,323 | 1,012 | 53,704 | 0,580 | 10,326 | 158,240 | 435,730 | 213,755 | 9,365 |
| Всего: | | | 1455 | 55,932 | 61,851 | 179,948 | 1 500,184 | 1,545 | 96,214 | 2,821 | 17,343 | 243,353 | 704,375 | 370,083 | 14,978 |

03 день (среда) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------|-----|------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат Мозайка 1/100 | 45 | 100 | 1,8 | 6,5 | 6,7 | 71,6 | 0,011 | 36,878 | 0,36 | 3,252 | 35,19 | 31,6 | 17,8 | 0,604 |
| 2 | Омлет натуральный | 211 | 230 | 22,423 | 21,592 | 6,430 | 309,736 | 0,127 | 6,023 | 0,256 | 3,854 | 107,482 | 292,729 | 52,129 | 3,400 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| 4 | Какао с молоком 1/200 | 382 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300 | 0,020 | 0,006 | 127,510 | 103,103 | 23,500 | 0,586 |
| 5 | Печенье | 100 | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | -/- | 580 | 29,595 | 25,132 | 61,682 | 0,369 | 42,323 | 0,276 | 4,155 | 260,055 | 412,896 | 107,129 | 7,036 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 56 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 | 0,033 | 26,000 | 0,400 | 2,800 | 39,455 | 36,025 | 20,560 | 0,846 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 103 | 250 | 5,647 | 8,077 | 16,731 | 162,202 | 0,080 | 9,053 | 0,207 | 2,650 | 33,218 | 46,268 | 18,860 | 1,036 |
| 3 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/110 | 234 | 110 | 9,80 | 8,56 | 13,46 | 169,63 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 3,01 | 29,08 | 112,70 | 21,20 | 0,63 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 128 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | 359 | 200 | 0,70 | | 28,60 | 114,60 | | 36,00 | | | 7,58 | 0,05 | 1,62 | 0,03 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 890 | 32,944 | 29,177 | 127,889 | 905,921 | 0,631 | 69,154 | 0,661 | 9,424 | 177,413 | 490,397 | 141,008 | 6,254 |
| Всего: | | | 1470 | 62,538 | 54,308 | 189,571 | 1 497,213 | 1,001 | 111,476 | 0,937 | 13,580 | 437,468 | 903,293 | 248,137 | 13,290 |

04 день (четверг) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат Мозайка 1/100 | 23 | 100 | 1,471 | 4,088 | 7,138 | 71,228 | 0,032 | 23,850 | 0,440 | 1,918 | 39,410 | 37,295 | 21,245 | 0,794 |
| 2 | Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100 | 271 | 100 | 14,098 | 19,887 | 16,385 | 300,914 | 0,454 | 0,915 | 0,008 | 3,252 | 17,109 | 89,877 | 19,802 | 1,386 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 3 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 203 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/200 | 378 | 200 | 1,458 | 1,153 | 15,652 | 78,814 | 0,000 | 0,639 | 0,009 | | 63,250 | 44,954 | 10,048 | 0,530 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30 | | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| Итого: | | | 610 | 27,108 | 30,865 | 109,940 | 825,971 | 0,745 | 25,404 | 0,482 | 6,949 | 142,956 | 244,152 | 76,459 | 5,120 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 67 | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 | 0,047 | 10,120 | 0,311 | 3,660 | 23,086 | 42,956 | 19,488 | 0,869 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 88 | 250 | 5,122 | 8,689 | 10,351 | 140,095 | 0,068 | 29,068 | 0,215 | 2,495 | 57,768 | 50,042 | 24,635 | 1,149 |
| 3 | Плов с курицей 1/250 | 291 | 250 | 21,130 | 20,880 | 52,470 | 482,320 | 0,280 | 4,170 | 0,400 | 5,150 | 56,625 | 340,629 | 140,600 | 2,597 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/180 | 342 | 200 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 1,800 | | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 30,082 | 38,155 | 106,758 | 890,757 | 0,528 | 45,158 | 0,926 | 11,911 | 155,804 | 476,058 | 207,653 | 6,367 |

Всего:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | 1460 | 57,190 | 69,020 | 216,698 | 1 716,728 | 1,272 | 70,562 | 1,408 | 18,860 | 298,760 | 720,210 | 284,112 | 11,486 |
|--|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|

05 день (пятница) 1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50 | 223 | 200 | 24,442 | 17,696 | 54,724 | 475,922 | 3,213 | 1,901 | 0,082 | 2,756 | 227,611 | 314,029 | 35,965 | 1,002 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/50 | | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| 3 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 376 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 550 | 28,332 | 18,516 | 106,101 | 704,376 | 3,453 | 36,941 | 0,082 | 3,051 | 263,726 | 334,395 | 71,141 | 4,428 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из вареной моркови с изюмом | 45 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 | 0,033 | 34,600 | 0,340 | 1,903 | 45,050 | 33,470 | 18,755 | 0,604 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/250 | 102 | 250 | 9,197 | 8,289 | 19,656 | 190,015 | 0,236 | 11,553 | 0,207 | 2,540 | 53,968 | 108,442 | 40,885 | 2,309 |
| 3 | Тедрегла мясная в соусе 1/100 | 279 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681 | 265,298 | 0,448 | 1,461 | 0,032 | 2,237 | 19,933 | 125,387 | 24,657 | 1,136 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 125 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,820 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из яблок 1/180 | 342 | 200 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,800 | | 0,036 | 10,980 | 1,985 | 3,330 | 0,439 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 880 | 30,923 | 35,291 | 105,315 | 862,574 | 1,059 | 85,233 | 0,605 | 7,456 | 165,913 | 415,903 | 149,039 | 7,810 |

Всего:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | 1430 | 59,255 | 53,807 | 211,416 | 1 566,950 | 4,512 | 122,174 | 0,687 | 10,506 | 429,638 | 750,298 | 220,180 | 12,238 |
|--|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|

06 день (суббота)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Оладьи запеченые | | 100 | 11,32 | 10,63 | 200,00 | 200,00 | 0,59 | 0,00 | | | 22,23 | 257,30 | 17,00 | 5,51 |
| 2 | Джем фруктовый | | 30 | 6,90 | 5,20 | 35,77 | 216,67 | 0,23 | 0,00 | 0,03 | 3,54 | 22,10 | 159,20 | 106,40 | 3,58 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/30 | | 30 | 1,80 | 0,30 | 15,60 | 72,30 | 0,12 | 0,00 | | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 1,10 |
| 4 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | | 205 | 0,15 | 0,04 | 13,70 | 55,65 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 13,28 | 5,56 | 4,80 | 0,52 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | | 150 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Итого | | 515 | 20,17 | 16,17 | 265,07 | 544,63 | 0,96 | 0,00 | 0,03 | 3,61 | 57,65 | 422,10 | 140,50 | 10,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 100 | 1,94 | 9,21 | 11,05 | 135,00 | 0,01 | | 0,02 | | 14,42 | 42,30 | 20,58 | 0,65 |
| 2 | Суп с фасолью | 250 | 7,97 | 5,90 | 14,98 | 138,00 | | | 0,02 | | 35,34 | 416,20 | 28,03 | 1,43 |
| 3 | Гречка по-купечески | 250 | 20,00 | 29,00 | 2,48 | 82,00 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 2,42 | 37,45 | 192,16 | 28,52 | 0,69 |
| 4 | Компот из сухофруктов 1/200 | 200 | 0,30 | 0,14 | 35,99 | 146,00 | 0,03 | 42,00 | | | 18,91 | 17,42 | 7,38 | 0,45 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 20 | 1,20 | 0,20 | 10,40 | 48,20 | 0,04 | 0,00 | | 0,46 | 6,60 | 38,80 | 11,40 | 0,90 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 1,80 | 0,30 | 15,60 | 72,30 | 0,12 | 0,00 | | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 1,08 |
| | Итого | 850 | 33,21 | 44,75 | 90,50 | 621,50 | 0,30 | 42,00 | 0,07 | 2,94 | 112,76 | 706,92 | 108,21 | 5,20 |
| | Всего | 1365 | 53,38 | 60,92 | 355,57 | 1166,13 | 1,26 | 42,00 | 0,10 | 6,55 | 170,41 | 1129,02 | 248,71 | 15,91 |
| 06 день (понедельник) 2 недели | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | 173 | 200 | 6,510 | 8,275 | 28,879 | 216,031 | 0,136 | 1,105 | 0,041 | 1,020 | 126,695 | 177,453 | 51,694 | 1,222 |
| 2 | Булгурбород с сыром маслом 40/30/5 | 3 | 75 | 8,83 | 9,94 | 12,18 | 173,00 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 269,30 | 182,18 | 20,90 | 1,32 |
| 4 | Какао с молоком 1/200 | 379 | 200 | 3,52 | 2,74 | 20,33 | 119,95 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 127,51 | 103,10 | 23,50 | 0,60 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 | |
| | Итого: | -/- | 575 | 24,968 | 20,558 | 71,172 | 569,576 | 0,328 | 37,666 | 0,085 | 1,427 | 378,787 | 405,380 | 128,332 | 4,247 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 62 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,800 | 1,920 | 3,024 | 29,615 | 53,550 | 36,700 | 0,703 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 99 | 250 | 5,182 | 9,459 | 10,188 | 146,615 | 0,076 | 18,833 | 0,222 | 2,462 | 49,418 | 52,242 | 22,185 | 1,029 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/250 | 289 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376 | 442,285 | 0,699 | 56,803 | 0,600 | 4,852 | 79,053 | 223,404 | 67,253 | 2,879 |
| 4 | Компот из яблок 1/180 | 349 | 200 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 | 0,027 | | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | | -/- | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| | Итого: | | 850 | 29,829 | 42,514 | 90,899 | 865,533 | 0,982 | 80,435 | 2,742 | 10,836 | 183,610 | 385,442 | 153,118 | 6,678 |
| | Всего: | | 1415 | 54,797 | 63,071 | 162,070 | 1 435,109 | 1,310 | 118,101 | 2,828 | 12,263 | 562,397 | 790,822 | 281,450 | 10,925 |
| 07 день (вторник) 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат Мозаика 1/100 | 45 | 100 | 0,97 | 3,712 | 5,727 | 60,197 | 0,047 | 7,404 | 0,247 | 1,686 | 13,059 | 30,797 | 13,301 | 0,478 |
| 2 | Биточек куринный запеченный в соусе 1/100 | 294 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,500 | 0,114 | 2,045 | 0,032 | 3,536 | 14,295 | 101,531 | 56,568 | 1,519 |
| 3 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 312 | 180 | 6,90 | 5,20 | 35,77 | 216,67 | 0,23 | 0,00 | 0,03 | 3,54 | 22,10 | 159,20 | 106,40 | 3,58 |
| 4 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 377 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| | Итого: | | 625 | 21,390 | 25,323 | 74,517 | 611,538 | 0,445 | 43,607 | 0,680 | 7,529 | 85,155 | 200,779 | 121,062 | 5,071 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат Степной | 56 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 | 0,033 | 26,000 | 0,400 | 2,800 | 39,455 | 36,025 | 20,560 | 0,846 |
| 2 | Расолыбник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 96 | 250 | 5,772 | 8,849 | 18,651 | 177,335 | 0,098 | 12,843 | 0,222 | 2,850 | 43,263 | 85,812 | 27,945 | 1,359 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 3 | Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100 | 267 | 100 | 21,813 | 21,213 | 7,541 | 308,332 | 0,238 | 1,059 | 0,018 | 2,579 | 23,496 | 154,881 | 57,784 | 1,387 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/180 | 304 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/180 | 388 | 200 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | -/- | 880 | 39,962 | 42,022 | 124,471 | 1 035,927 | 0,625 | 39,938 | 0,665 | 10,450 | 145,935 | 390,503 | 142,262 | 6,879 |
| Всего: | | | 1505 | 61,352 | 67,345 | 198,989 | 1 647,465 | 1,070 | 83,545 | 1,346 | 17,978 | 231,090 | 591,282 | 263,323 | 11,950 |
| 08 день (среда) 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из вареной моркови с маслом 1/100 | 62 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,800 | 1,920 | 3,024 | 29,615 | 53,550 | 36,700 | 0,703 |
| 2 | Омлет с сыром 1/200 | 211 | 200 | 20,319 | 28,028 | 2,243 | 342,505 | 0,083 | 0,547 | 0,324 | 6,477 | 306,683 | 361,501 | 29,400 | 2,845 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 382 | 200 | 3,170 | 2,466 | 18,272 | 107,960 | 0,002 | 1,170 | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793 | 21,150 | 0,528 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | | 40 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 5 | Пряник | | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | -/- | 640 | 26,587 | 37,084 | 46,989 | 628,063 | 0,260 | 41,517 | 2,262 | 9,744 | 476,082 | 524,870 | 106,450 | 6,045 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежлы с сыром 1/100 | 50 | 100 | 2,717 | 7,346 | 8,078 | 109,294 | 0,020 | 9,215 | 0,011 | 2,752 | 87,646 | 70,224 | 23,166 | 1,314 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 88 | 250 | 5,122 | 8,689 | 10,351 | 140,095 | 0,068 | 29,068 | 0,215 | 2,495 | 57,768 | 50,042 | 24,635 | 1,149 |
| 3 | Картофель тушеный с печенью 1/250 | 284 | 250 | 21,139 | 15,215 | 39,091 | 377,854 | 0,266 | 65,012 | 0,920 | 5,307 | 48,585 | 346,830 | 69,188 | 6,686 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | 360 | 200 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | | | | | 7,582 | 0,005 | 1,620 | 0,033 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | -/- | 850 | 31,443 | 31,650 | 106,868 | 838,094 | 0,475 | 103,295 | 1,145 | 11,052 | 208,205 | 505,927 | 138,209 | 10,802 |
| Всего: | | | 1490 | 58,030 | 68,734 | 153,857 | 1 466,158 | 0,735 | 144,811 | 3,408 | 20,796 | 684,287 | 1 030,797 | 244,659 | 16,847 |
| 09 день (четверг) 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 23 | 100 | 1,181 | 6,136 | 7,821 | 91,239 | 0,055 | 6,672 | 1,200 | 2,925 | 28,492 | 42,249 | 26,946 | 0,889 |
| 2 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/100 | 294 | 100 | 11,077 | 15,158 | 13,238 | 233,681 | 0,318 | 0,880 | 0,048 | 2,841 | 15,020 | 78,299 | 13,248 | 0,816 |
| 3 | Макароны отварные с маслом 1/180 | 203 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/200 | 376 | 200 | 1,458 | 1,153 | 15,652 | 78,814 | 0,000 | 0,639 | 0,009 | | 63,250 | 44,954 | 10,048 | 0,530 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 40 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| Итого: | | | 620 | 23,198 | 28,084 | 102,277 | 754,649 | 0,590 | 8,191 | 1,282 | 7,526 | 129,937 | 237,515 | 71,506 | 4,284 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1 | Салат Мозайка 1/100 | 40 | 100 | 1,617 | 6,187 | 9,545 | 100,328 | 0,078 | 12,341 | 0,412 | 2,810 | 21,765 | 51,328 | 22,169 | 0,796 |
| 2 | Суп с рисом и томатом на бульоне | 116 | 250 | 5,539 | 8,110 | 21,747 | 182,139 | 0,118 | 8,943 | 0,007 | 2,513 | 36,780 | 90,905 | 34,673 | 1,212 |
| 3 | Каша гречневая с курицей 1/250 | 5 | 250 | 25,049 | 21,972 | 46,094 | 482,318 | 0,336 | 4,063 | 0,400 | 8,806 | 43,818 | 322,864 | 193,785 | 5,476 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------|
| 4 | Компот из сухофруктов 1/200 | 342 | 200 | 0,39 | 13,96 | 22,41 | 92,39 | 0,03 | 36,00 | | | | 18,90 | 17,42 | 7,38 | 0,45 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | -/- | 850 | 34,749 | 36,723 | 113,414 | 923,160 | 0,666 | 27,146 | 0,819 | 14,735 | 120,687 | 507,528 | 273,556 | 9,237 | |
| Всего: | | | 1470 | 57,946 | 64,807 | 215,691 | 1 677,809 | 1,255 | 35,337 | 2,102 | 22,261 | 250,624 | 745,043 | 345,062 | 13,521 | |
| 10 день (пятница) 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| 1 | Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/180/50 | 222 | 230 | 22,772 | 18,664 | 44,223 | 435,952 | 1,754 | 0,913 | 0,118 | 0,692 | 241,506 | 314,699 | 37,467 | 1,123 | |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/40 | | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 | |
| 4 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 376 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 | |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 | |
| Итого: | | | 570 | 26,162 | 26,634 | 90,540 | 706,516 | 1,954 | 35,953 | 0,158 | 1,068 | 280,008 | 338,052 | 68,583 | 4,208 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--|
| 1 | Салат из свежлы с маслом | 45 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 | 0,033 | 34,600 | 0,340 | 1,903 | 45,050 | 33,470 | 18,755 | 0,604 | |
| 2 | Уха 1/250 | 269 | 250 | 8,754 | 5,824 | 28,455 | 201,248 | 0,701 | 21,658 | 0,203 | 2,555 | 48,003 | 155,466 | 44,518 | 1,611 | |
| 3 | Гуляш мясной 1/100 | 260 | 100 | 16,498 | 18,485 | 3,662 | 246,997 | 0,525 | 0,500 | | 1,173 | 12,470 | 114,437 | 16,925 | 1,025 | |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 125 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,820 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 | |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 342 | 200 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,800 | | 0,036 | 10,980 | 1,985 | 3,330 | 0,439 | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 | |
| Итого: | | -/- | 880 | 32,939 | 34,152 | 104,095 | 855,506 | 1,601 | 94,378 | 0,569 | 6,406 | 152,485 | 451,977 | 144,940 | 7,001 | |

Всего

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|
| 11 день Суббота (2 недели) | | | 1460 | 59,101 | 60,786 | 194,635 | 1562,022 | 3,555 | 130,331 | 0,727 | 7,474 | 432,493 | 790,029 | 213,523 | 11,209 | |
|-----------------------------------|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| 1 | Макаронник запеченный с рубленой курицей 1/180 | 285 | 180 | 4,70 | 3,82 | 31,34 | 179,00 | 0,02 | 0,00 | | | 16,25 | 42,02 | 6,84 | 0,79 | |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,80 | 0,30 | 15,60 | 72,30 | 0,12 | 0,00 | | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 1,08 | |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5 | 8 (СР №3 | 185 | 0,15 | 0,03 | 13,67 | 55,63 | 0,02 | 42,00 | 0,00 | 0,01 | 13,30 | 5,55 | 4,78 | 0,51 | |
| 4 | Фрукты свежие по сезону 1/100 | -/- | 100 | 0,98 | 0,45 | 13,43 | 61,63 | 0,05 | 0,00 | | 0,30 | 0,56 | 25,50 | 16,30 | 1,88 | |
| Итого: | | | 495 | 7,63 | 4,60 | 74,04 | 368,56 | 0,22 | 42,00 | 0,00 | 0,37 | 30,15 | 73,11 | 40,22 | 4,26 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--|
| 1 | Салат из свежих овощей | 24 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,080 | 89,537 | 0,023 | 11,780 | | 2,763 | 35,190 | 34,945 | 17,650 | 6,673 | |
| 2 | Свекольник со сметаной | 86 | 250 | 0,46 | 7,01 | 12,46 | 130,79 | 0,06 | 0,036 | 0,17 | 2,27 | 41,1 | 58,89 | 19,04 | 0,92 | |
| 3 | Зразы рубленые с яйцом | 274 | 110 | 11,077 | 15,158 | 13,238 | 233,681 | 0,318 | 0,880 | 0,048 | 2,841 | 15,020 | 78,299 | 13,248 | 0,816 | |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/180 | 171 | 180 | 4,536 | 5,198 | 49,228 | 261,834 | 0,215 | | 0,025 | 0,567 | 49,536 | 209,891 | 77,101 | 1,392 | |
| 5 | Компот из сухофруктов 1/200 | 349 | 200 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,800 | | 0,036 | 10,980 | 1,985 | 3,330 | 0,439 | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | | 20 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | 890 | 20,722 | 34,039 | 123,27 | 898,334 | 0,784 | 14,496 | 0,243 | 8,994 | 158,464 | 422,849 | 154,069 |
| Всего: | | 1385 | 28,347 | 38,639 | 197,305 | 1266,894 | 1 | 56,496 | 0,243 | 9,364 | 188,614 | 495,959 | 194,289 |
| 11 день (понедельник) 3 недели | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------|
| 1 | Каша пшеничная Молочная с Маслом 1/200 | 173 | 200 | 6,510 | 6,775 | 30,379 | 208,531 | 0,091 | 1,105 | 0,041 | 0,570 | 123,095 | 161,853 | 30,994 | 1,552 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 4 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855 | 0,032 | 0,200 | 155,150 | 161,520 | 56,602 | 1,672 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 379 | 200 | 3,170 | 2,466 | 18,272 | 107,960 | 0,002 | 1,170 | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793 | 21,150 | 0,528 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | 100 | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | 575 | 25,149 | 19,209 | 74,624 | 571,974 | 0,283 | 37,745 | 0,087 | 0,978 | 383,181 | 395,269 | 108,636 | 4,588 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из соевых отрубов с растительным маслом | 24 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,080 | 89,537 | 0,023 | 11,780 | | 2,763 | 35,190 | 34,945 | 17,650 | 6,673 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/250 | 102 | 250 | 9,197 | 8,289 | 19,656 | 190,015 | 0,236 | 11,553 | 0,207 | 2,540 | 53,968 | 108,442 | 40,885 | 2,309 |
| 3 | Фрикаделька куриная 1/100 | 297 | 100 | 19,820 | 19,528 | 17,712 | 325,882 | 0,077 | 2,392 | 4,199 | 17,871 | 138,978 | 64,032 | 1,340 | |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/180 | 304 | 180 | 3,327 | 8,551 | 22,657 | 180,892 | 0,146 | 39,502 | 0,648 | 3,907 | 56,281 | 93,147 | 42,829 | 1,543 |
| 5 | Компот из изюма 1/200 | 349 | 200 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 | 0,027 | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 20 | 20 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 30 | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 | |
| Итого: | | -/- | 700 | 37,313 | 43,050 | 115,514 | 998,761 | 0,671 | 65,227 | 0,855 | 13,925 | 188,847 | 431,771 | 196,476 | 14,291 |
| Всего: | | 1275 | 62,462 | 62,259 | 190,139 | 1 570,735 | 0,954 | 102,972 | 0,942 | 14,902 | 572,028 | 827,040 | 305,112 | 18,879 | |

12 день (вторник) 3 недели

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат Степной | 41 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,800 | 1,920 | 3,024 | 29,615 | 53,550 | 36,700 | 0,703 |
| 2 | Жаркое по-домашнему с курицей 1/230 | 259 | 230 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336 | 0,320 | 4,120 | 45,300 | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 377 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| Итого: | | -/- | 585 | 21,317 | 23,330 | 90,291 | 656,400 | 0,507 | 10,196 | 2,240 | 7,249 | 89,506 | 332,168 | 174,944 | 5,149 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свеклы с маслом | 39 | 100 | 1,710 | 6,074 | 7,710 | 92,346 | 0,030 | 32,768 | 0,200 | 2,750 | 44,875 | 34,135 | 17,190 | 0,506 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 82 | 250 | 5,082 | 8,679 | 13,516 | 152,505 | 0,061 | 18,568 | 0,215 | 2,500 | 57,743 | 55,042 | 27,485 | 1,491 |
| 3 | Мясо тушеное (свинина) 1/100 | 256 | 100 | 16,498 | 18,485 | 3,662 | 246,997 | 0,525 | 0,500 | | 1,173 | 12,470 | 114,437 | 16,925 | 1,025 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 171 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 | 0,272 | 0,025 | 4,253 | 26,406 | 190,984 | 127,681 | 4,287 | |
| 5 | Напиток из шиповника 1/180 | 388 | 200 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 | |
| Итого: | | -/- | 880 | 34,159 | 39,799 | 103,400 | 908,423 | 1,010 | 51,872 | 0,440 | 11,173 | 158,065 | 436,395 | 212,190 | 9,267 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Всего: | | | 1435 | 55,476 | 63,128 | 193,692 | 1 564,823 | 1,517 | 62,068 | 2,681 | 18,422 | 247,571 | 768,563 | 387,134 | 14,416 |
| 13 день (среда) 3 недели | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 39 | 100 | 1,8 | 34,6 | 7,2 | 276,188 | 85,3 | 1,2 | 9,6 | 0,35 | 2,8 | 25,1 | 45,3 | 0,816 |
| 2 | Омлет с сыром 1/200 | 211 | 230 | 31,2 | 38,5 | 3,45 | 451 | 1,139 | 1,3 | 0,311 | 9,5 | 421 | 412 | 31,2 | 2,845 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 382 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300 | 0,020 | 0,006 | 127,510 | 103,103 | 23,500 | 0,586 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/50 | | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (У)1/100 | | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 580 | 24,032 | 24,184 | 60,990 | 557,744 | 0,332 | 38,182 | 0,327 | 5,341 | 281,133 | 394,969 | 78,900 | 6,729 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты с маслом | 56 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 | 0,033 | 26,000 | 0,400 | 2,800 | 39,455 | 36,025 | 20,560 | 0,846 |
| 2 | Рассолыник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 96 | 250 | 5,772 | 8,849 | 18,651 | 177,335 | 0,098 | 12,843 | 0,222 | 2,850 | 43,263 | 85,812 | 27,945 | 1,359 |
| 1 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/110 | 234 | 110 | 9,80 | 8,56 | 13,46 | 169,63 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 3,01 | 29,08 | 112,70 | 21,20 | 0,63 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 128 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 377 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 895 | 32,469 | 29,849 | 124,609 | 896,954 | 0,608 | 72,944 | 0,676 | 9,606 | 187,446 | 529,928 | 145,993 | 6,216 |
| Всего: | | | 1475 | 56,501 | 54,033 | 185,599 | 1 454,698 | 0,940 | 111,126 | 1,003 | 14,947 | 468,578 | 924,897 | 224,893 | 12,945 |
| 14 день (четверг) 3 недели | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат Степной | 59 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 | 0,033 | 34,600 | 0,340 | 1,903 | 45,050 | 33,470 | 18,755 | 0,604 |
| 2 | Гуляш из курицы 1/130 | 260 | 130 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723 | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| 3 | Макароны отварные с маслом 1/180 | 202 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/180 | 378 | 200 | 1,458 | 1,153 | 15,652 | 78,814 | 0,000 | 0,639 | 0,009 | | 63,250 | 44,954 | 10,048 | 0,530 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| Итого: | | | 640 | 23,743 | 27,575 | 101,971 | 751,031 | 0,608 | 35,962 | 0,386 | 6,526 | 149,246 | 224,039 | 66,432 | 4,302 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 67 | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 | 0,047 | 10,120 | 0,311 | 3,660 | 23,086 | 42,956 | 19,488 | 0,869 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 99 | 250 | 5,182 | 9,459 | 10,188 | 146,615 | 0,076 | 18,833 | 0,222 | 2,462 | 49,418 | 52,242 | 22,185 | 1,029 |
| 3 | Бефстроганов из куриного филе 1/100 | 1 | 100 | 17,843 | 14,574 | 3,305 | 215,757 | 0,060 | 2,273 | 0,011 | 1,326 | 19,309 | 131,586 | 62,662 | 1,112 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/180 | 171 | 180 | 4,536 | 5,198 | 49,228 | 261,834 | 0,215 | | 0,025 | 0,567 | 49,536 | 209,891 | 77,101 | 1,392 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/180 | 342 | 200 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 1,800 | | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 880 | 31,392 | 37,816 | 106,659 | 892,549 | 0,531 | 33,025 | 0,570 | 8,622 | 159,673 | 479,106 | 204,366 | 6,155 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Всего: | | | 1500 | 55,135 | 65,391 | 208,630 | 1 643,579 | 1,139 | 68,987 | 0,956 | 15,148 | 308,919 | 703,145 | 270,798 | 10,457 |
| 15 день (пятница) 3 недели | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Запеканка творожная со сметанным соусом 1/180/50 | 223 | 230 | 25,229 | 19,640 | 50,076 | 477,980 | 3,218 | 0,726 | 0,146 | 0,838 | 246,982 | 329,353 | 37,315 | 1,016 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/40 | | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| 3 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 376 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (V) 1/100 | | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 570 | 28,619 | 27,610 | 96,394 | 748,544 | 3,418 | 35,766 | 0,186 | 1,214 | 285,484 | 352,707 | 68,431 | 4,101 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из вареной моркови с маслом 1/100 | 62 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,800 | 1,920 | 3,024 | 29,615 | 53,550 | 36,700 | 0,703 |
| 2 | Суп с клецками на бульоне 1/250 | 108 | 250 | 6,677 | 10,599 | 20,901 | 205,707 | 0,103 | 11,553 | 0,216 | 3,599 | 38,512 | 63,438 | 22,775 | 1,241 |
| 3 | Тертель мясная в соусе 1/100 | 279 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681 | 265,298 | 0,448 | 1,461 | 0,032 | 2,237 | 19,933 | 125,387 | 24,657 | 1,136 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 125 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,820 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 342 | 200 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,800 | | 0,036 | 10,980 | 1,985 | 3,330 | 0,439 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 860 | 28,079 | 39,604 | 107,052 | 896,956 | 0,951 | 55,433 | 2,194 | 9,636 | 135,022 | 390,978 | 148,873 | 6,841 |

Всего:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | 1410 | 56,698 | 67,214 | 203,445 | 1 645,500 | 4,369 | 91,199 | 2,380 | 10,850 | 420,506 | 743,685 | 217,304 | 10,942 |
|--|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|

12 день суббота

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | Салат из моркови с изюмом и маслом | 285 | 100 | 4,70 | 3,82 | 31,34 | 179,00 | 0,02 | 0,00 | 0,320 | 4,120 | 16,25 | 42,02 | 6,84 | 0,79 |
| 2 | Плов с курицей 1/200 | 291 | 250 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336 | | 4,120 | 45,300 | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,80 | 0,30 | 15,60 | 72,30 | 0,12 | 0,00 | | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 1,08 |
| 4 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 8 (СР №3 | 205 | 0,15 | 0,03 | 13,67 | 55,63 | 0,02 | 42,00 | 0,00 | 0,01 | 13,30 | 5,55 | 4,78 | 0,51 |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 585 | 6,65 | 4,15 | 60,61 | 306,93 | 0,16 | 42,00 | 0,00 | 0,07 | 29,59 | 47,61 | 23,92 | 2,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты с маслом | 829 (СР №46 | 100 | 0,76 | 2,49 | 4,31 | 42,83 | 0,03 | 0,00 | 0,224 | 1,16 | 21,70 | 17,89 | 10,74 | 0,55 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1326 (СР 104 | 250 | 4,46 | 7,01 | 12,45 | 130,79 | 0,06 | 0,00 | 0,17 | 2,27 | 41,10 | 58,80 | 19,04 | 0,92 |
| 3 | Голубцы ленивые | 443 (СР №29 | 110 | 21,82 | 10,78 | 53,10 | 396,44 | 0,28 | 0,00 | 0,36 | 4,80 | 55,19 | 343,90 | 140,90 | 2,59 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 448 (СР №14 | 180 | 3,27 | 8,55 | 22,65 | 180,89 | 0,15 | 0,00 | 0,65 | 3,90 | 56,28 | 93,15 | 42,80 | 1,54 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 0 (СР №1 | 180 | 0,07 | | 28,55 | 114,51 | | 42,00 | | | 7,58 | 0,01 | 1,62 | 0,01 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,80 | 0,30 | 15,60 | 72,30 | 0,12 | 0,00 | | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,20 | 0,20 | 10,40 | 48,20 | 0,04 | 0,00 | | 0,46 | 6,60 | 38,80 | 11,40 | 0,90 |
| Итого: | | | 870 | 33,38 | 29,33 | 147,06 | 985,96 | 0,69 | 42,00 | 1,42 | 12,65 | 188,49 | 552,59 | 227,40 | 6,69 |

Всего:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | 1455 | 40,03 | 33,48 | 207,67 | 1292,89 | 0,848 | 84 | 1,42 | 12,72 | 218,082 | 600,195 | 251,32 | 9,07 |
|--|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|

16 день (понедельник) 4 недели**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/230 | 173 | 230 | 6,510 | 8,275 | 28,879 | 216,031 | 0,136 | 1,105 | 0,041 | 1,020 | 126,695 | 177,453 | 51,694 | 1,222 |
| 2 | Бутерброд с сыром маслом 40/30/5 | 3 | 75 | 8,83 | 9,94 | 12,18 | 173,00 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 269,30 | 182,18 | 20,90 | 1,32 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 382 | 200 | 3,170 | 2,466 | 18,272 | 107,960 | 0,002 | 1,170 | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793 | 21,150 | 0,528 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 605 | 25,149 | 20,709 | 73,124 | 579,474 | 0,328 | 37,745 | 0,087 | 1,428 | 386,781 | 410,869 | 129,336 | 4,258 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат Мозаика 1/100 | 56 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 | 0,033 | 26,000 | 0,400 | 2,800 | 39,455 | 36,025 | 20,560 | 0,846 |
| 2 | Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 88 | 250 | 5,122 | 8,689 | 10,351 | 140,095 | 0,068 | 29,068 | 0,215 | 2,495 | 57,768 | 50,042 | 24,635 | 1,149 |
| 3 | Гуляш из курницы 1/100 | 290 | 100 | 17,586 | 13,439 | 2,910 | 202,932 | 0,059 | 1,750 | | 1,311 | 12,146 | 125,886 | 62,687 | 1,115 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 202 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Компот из яблома 1/200 | 349 | 200 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 | 0,027 | | | 1,722 | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 880 | 35,261 | 34,150 | 119,166 | 925,054 | 0,443 | 56,818 | 0,640 | 8,827 | 158,043 | 340,187 | 147,926 | 6,506 |

Всего:**17 день (вторник) 4 недели****Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Тфетеля куринная в соусе | 294 | 150 | 15,989 | 18,163 | 17,962 | 299,272 | 0,124 | 13,070 | 0,122 | 4,370 | 27,779 | 111,671 | 62,104 | 1,703 |
| 2 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 312 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 | 0,272 | | 0,025 | 4,253 | 26,406 | 190,984 | 127,681 | 4,287 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 377 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| Итого: | | | 575 | 26,807 | 24,741 | 96,881 | 717,426 | 0,580 | 15,130 | 0,148 | 8,709 | 68,763 | 308,756 | 211,450 | 8,000 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 99 | 100 | 1,181 | 6,136 | 7,821 | 91,239 | 0,055 | 6,672 | 1,200 | 2,925 | 28,492 | 42,249 | 26,946 | 0,889 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 103 | 250 | 5,647 | 8,077 | 16,731 | 162,202 | 0,080 | 9,053 | 0,207 | 2,650 | 33,218 | 46,268 | 18,860 | 1,036 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/250 | 289 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376 | 442,285 | 0,699 | 56,803 | 0,600 | 4,852 | 79,053 | 223,404 | 67,253 | 2,879 |
| 4 | Напиток из пшловника 1/200 | 388 | 200 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 30,052 | 41,115 | 90,513 | 852,295 | 0,956 | 72,563 | 2,008 | 10,924 | 157,334 | 353,718 | 135,967 | 6,762 |

Всего:**18 день (среда) 4 недели****Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-----|-----|--------|--------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 100 | 1,458 | 6,5 | 7,821 | 65,6 | 0,03 | 4,17 | 2,535 | 3,252 | 21,2 | 45,6 | 45,1 | 0,816 |
| 2 | Омлет с курицей и морковью 1/200 | 214 | 200 | 27,802 | 26,896 | 5,076 | 373,576 | 0,140 | 2,850 | 0,923 | 4,908 | 139,401 | 364,554 | 69,504 | 4,183 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 382 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300 | 0,020 | 0,006 | 127,510 | 103,103 | 23,500 | 0,586 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| 5 | Пряник | | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 650 | 34,974 | 30,436 | 60,328 | 655,132 | 0,382 | 39,150 | 0,943 | 5,209 | 291,973 | 484,722 | 124,504 | 7,819 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат Картофельный с зеленым горошком 1/100 | 42 | 100 | 1,863 | 6,283 | 12,619 | 114,473 | 0,101 | 16,709 | 0,008 | 2,743 | 14,252 | 52,904 | 20,369 | 0,839 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 82 | 250 | 5,082 | 8,679 | 13,516 | 152,505 | 0,061 | 18,568 | 0,215 | 2,500 | 57,743 | 55,042 | 27,485 | 1,491 |
| 3 | Суфле из печени 1/100 | 300 | 100 | 21,714 | 7,576 | 12,600 | 205,438 | 1,063 | 26,045 | 0,632 | 1,012 | 33,333 | 276,361 | 19,326 | 5,632 |
| 4 | Рагу из овощей 1/180 | 142 | 180 | 3,327 | 8,551 | 22,657 | 180,892 | 0,146 | 39,502 | 0,648 | 3,907 | 56,281 | 93,147 | 42,829 | 1,543 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 360 | 200 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | | | | | 7,582 | 0,005 | 1,620 | 0,033 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 880 | 34,451 | 31,489 | 110,739 | 864,159 | 1,493 | 100,824 | 1,503 | 10,659 | 175,815 | 516,285 | 131,230 | 11,158 |
| Всего: | | | 1430 | 69,425 | 61,925 | 171,067 | 1 519,292 | 1,875 | 139,974 | 2,446 | 15,868 | 467,788 | 1 001,007 | 255,734 | 18,977 |

19 день (четверг) 4 недели

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 62 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,800 | 1,920 | 3,024 | 29,615 | 53,550 | 36,700 | 0,703 |
| 2 | Каша гречневая с мясом 1/230 | 5 | 230 | 18,988 | 21,182 | 37,535 | 416,727 | 0,616 | 2,400 | 0,320 | 6,941 | 31,024 | 248,588 | 119,172 | 4,306 |
| 3 | Чай заварной с молоком 1/200 | 378 | 200 | 1,620 | 1,281 | 17,391 | 87,571 | 0,000 | 0,710 | 0,010 | | 70,278 | 49,949 | 11,164 | 0,589 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| Итого: | | | 550 | 24,856 | 29,052 | 88,051 | 713,096 | 0,879 | 7,910 | 2,250 | 10,060 | 130,980 | 352,151 | 187,536 | 7,397 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 47 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,080 | 89,537 | 0,023 | 11,780 | | 2,763 | 35,190 | 34,945 | 17,650 | 6,673 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 96 | 250 | 5,772 | 8,849 | 18,651 | 177,335 | 0,098 | 12,843 | 0,222 | 2,850 | 43,263 | 85,812 | 27,945 | 1,359 |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/100 | 294 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,500 | 0,114 | 2,045 | 0,032 | 3,536 | 13,935 | 101,531 | 56,488 | 1,519 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 128 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | 349 | 200 | 0,07 | | 28,58 | 114,50 | | 36,00 | | | 7,58 | 0,01 | 1,62 | 0,30 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 880 | 29,476 | 37,625 | 105,156 | 877,159 | 0,561 | 60,930 | 0,285 | 9,979 | 167,305 | 385,384 | 166,143 | 12,839 |
| Всего: | | | 1430 | 54,332 | 66,678 | 193,207 | 1 590,256 | 1,440 | 68,840 | 2,535 | 20,039 | 298,284 | 737,535 | 353,679 | 20,236 |

20 день (пятница) 4 недели

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/180/50 | 222 | 230 | 21,708 | 16,583 | 47,852 | 427,479 | 1,755 | 1,838 | 0,105 | 0,687 | 213,516 | 290,659 | 34,594 | 1,113 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|
| 4 | Чай заварной с липовником 1/200 | 376 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 570 | 25,098 | 24,553 | 94,169 | 698,043 | 1,955 | 36,878 | 0,145 | 1,063 | 252,018 | 314,012 | 65,710 | 4,198 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Картофельный с зеленым горошком 1/100 | 42 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 | 0,033 | 34,600 | 0,340 | 1,903 | 45,050 | 33,470 | 18,755 | 0,604 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 99 | 250 | 5,182 | 9,459 | 10,188 | 146,615 | 0,076 | 18,833 | 0,222 | 2,462 | 49,418 | 52,242 | 22,185 | 1,029 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/250 | 259 | 250 | 20,774 | 26,805 | 37,388 | 473,887 | 0,779 | 43,312 | 0,400 | 4,721 | 49,615 | 249,316 | 71,415 | 3,072 |
| 4 | Компот из яблок 1/200 | 342 | 200 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,800 | | 0,036 | 10,980 | 1,985 | 3,330 | 0,439 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 29,999 | 40,824 | 90,273 | 848,502 | 1,015 | 98,545 | 0,962 | 9,620 | 161,687 | 375,839 | 135,285 | 6,763 |
| Всего: | | | 1420 | 55,097 | 65,377 | 184,442 | 1546,545 | 2,97 | 135,423 | 1,107 | 10,683 | 413,705 | 689,851 | 200,995 | 10,961 |
| 21 день (Суббота) 4 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежлы с маслом | 56 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 | 0,033 | 26,000 | 0,400 | 2,800 | 39,455 | 36,025 | 20,560 | 0,846 |
| 2 | Оладьи из печени запеченные | 300 | 100 | 19,542 | 6,8 | 11,34 | 184,9 | 0,957 | 23,441 | 0,569 | 0,911 | 30,46 | 248,725 | 13,394 | 5,069 |
| 3 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 302 | 180 | 6,90 | 5,20 | 35,77 | 216,67 | 0,23 | 0,00 | 0,03 | 3,54 | 22,10 | 159,20 | 106,40 | 3,58 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 379 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,048 | 0,114 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/50 | | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| Итого: | | | 630 | 32,737 | 20,116 | 100,173 | 712,025 | 1,425 | 50,226 | 1,013 | 7,353 | 172,014 | 498,912 | 170,902 | 11,409 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Мозаика 1/100 | 40 | 100 | 1,617 | 6,187 | 9,545 | 100,328 | 0,078 | 12,341 | 0,412 | 2,810 | 21,765 | 51,328 | 22,169 | 0,796 |
| 2 | Суп картофельн., с мясными фрикаделька | 104 | 250 | 8,8 | 11,1 | 61,682 | 424 | 0,076 | 18,833 | 0,222 | 2,462 | 49,418 | 52,242 | 22,185 | 1,029 |
| 3 | Рыба тушеная в томате с овощами | 234 | 100 | 11,1 | 8,56 | 13,16 | 111,1 | 0,06 | 0,036 | 0,031 | 3,01 | 29,08 | 112,27 | 21,245 | 0,64 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 128 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 5 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 377 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | 30 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого | | | 885 | 55,096 | 65,377 | 184,443 | 1 546,545 | 2,970 | 135,423 | 1,108 | 10,683 | 413,705 | 689,852 | 200,995 | 10,961 |
| Всего: | | | 1515 | 61,745 | 71,698 | 247,962 | 1884,104 | 3,305 | 169,946 | 1,139 | 11,415 | 491,45 | 855,393 | 266,989 | 14,687 |
| Всего | | | 34565 | 1343,729 | 1451,789 | 4827,072 | 36748,664 | 41,05 | 2320,553 | 38,311 | 345,065 | 9145,494 | 18711,472 | 6587,793 | 326,588 |