

"Согласовано"

Директор

И.В. Воронцов



"Утверждено"

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

И.В. Воронцов



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом Целлюлит (непереносимость глюкогена) г. Калининграда 2023-2024 гг. возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| 01 день понедельник (1 неделя) | № рецептур | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         |             | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) |   |   |   |    |   |    |    |  |  |
|--------------------------------|------------|----------|----------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------|---|---|---|----|---|----|----|--|--|
|                                |            |          | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                       | В1            | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |  |  |

| Завтрак       |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 1721 | 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             | Сыр твердый 1/20                     | -/-  | 20  | 5,360  | 5,040  | 8,950  | 66,800  | 0,006 | 0,140  | 0,042 | 0,080 | 200,000 | 120,000 | 11,000 | 1,250 |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (я) 1/100    | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000 | 0,586 |
| 4             | Корейский напиток с молоком 1/200    | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976  | 0,000 | 0,785  | 0,014 | 0,007 | 79,936  | 54,897  | 10,040 | 0,114 |
| <b>Итого:</b> |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|               |                                      | 520  | 520 | 12,564 | 13,627 | 60,958 | 416,727 | 0,144 | 37,030 | 0,097 | 0,587 | 428,031 | 369,350 | 79,834 | 2,136 |

| Обед          |   |        |        |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|---|--------|--------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из моркови с кукурузой 1/60                     | 1824   | 60     | 0,802  | 2,441  | 4,517   | 43,241    | 0,028 | 2,736  | 0,864 | 1,229  | 18,276  | 28,977  | 18,087  | 0,315 |
| 2             | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200               | 1275   | 200    | 4,432  | 6,488  | 17,298  | 145,711   | 0,095 | 7,154  | 0,006 | 2,011  | 29,424  | 72,724  | 27,738  | 0,970 |
| 3             | Виточек куриный натуральной заправки (без хлеба) 1/90 | 1432   | 90     | 12,292 | 12,942 | 12,962  | 217,494   | 0,055 | 1,715  | 0,048 | 3,062  | 15,659  | 89,507  | 41,797  | 0,938 |
| 4             | Рягу из овощей 1/150                                  | 1448   | 150    | 2,772  | 7,126  | 18,881  | 150,744   | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255  | 46,901  | 77,622  | 35,691  | 1,286 |
| 5             | Компот из яблок 1/200                                 | 1201   | 200    | 0,435  | 0,090  | 24,900  | 102,150   | 0,030 | 0,000  | 0,000 | 21,000 | 19,356  | 8,200   | 0,497   | 0,569 |
| <b>Итого:</b> |   |        |        |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |       |
|               |   | 700    | 700    | 20,733 | 29,087 | 78,657  | 659,340   | 0,330 | 44,524 | 1,458 | 9,557  | 131,259 | 288,186 | 131,513 | 4,005 |
| <b>Всего:</b> |   |        |        |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |       |
|               |   | 33,297 | 33,297 | 42,713 | 42,713 | 139,615 | 1 076,067 | 0,474 | 81,553 | 1,555 | 10,144 | 559,290 | 657,536 | 211,347 | 6,141 |

| Завтрак       |   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60            | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,880  | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130  | 22,020  | 0,422 |
| 2             | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200       | 1702 | 200 | 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 лимонком 1/200/5 | 404  | 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 |
| <b>Итого:</b> |   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|               |   | 465  | 465 | 18,413 | 21,103 | 48,775 | 458,680 | 0,305 | 40,590 | 1,472 | 5,712 | 73,205 | 247,161 | 121,148 | 3,533 |

| Обед          |   |        |        |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|---|--------|--------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                           | 1672   | 60     | 0,981  | 3,653  | 4,185   | 53,545    | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668  | 27,687  | 20,280  | 11,232  | 0,369 |
| 2             | Ворлд во свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439   | 200    | 4,066  | 6,943  | 10,813  | 122,004   | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2,000  | 46,194  | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| 3             | Маго свинойной тушеное с овощами 1/90                             | 123    | 90     | 14,848 | 16,636 | 3,295   | 222,297   | 0,473 | 0,450  | 1,055 | 11,223 | 102,993 | 15,233  | 0,922   |       |
| 4             | Капша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680   | 150    | 6,878  | 5,119  | 35,774  | 216,673   | 0,226 | 0,021  | 0,021 | 3,544  | 22,005  | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200  | 656    | 200    | 0,240  | 0,020  | 16,428  | 66,854    | 0,000 | 0,040  | 0,000 | 11,052 | 3,302   | 3,302   | 3,676   | 0,575 |
| <b>Итого:</b> |   |        |        |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |       |
|               |   | 700    | 700    | 27,012 | 32,372 | 70,494  | 681,372   | 0,767 | 37,394 | 0,373 | 8,267  | 118,161 | 329,762 | 158,530 | 6,432 |
| <b>Всего:</b> |   |        |        |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |       |
|               |   | 45,425 | 45,425 | 53,475 | 53,475 | 119,209 | 1 140,052 | 1,073 | 77,984 | 1,845 | 13,979 | 191,366 | 576,922 | 279,678 | 9,965 |

| Завтрак       |                                    |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------------|------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Омлет с грибами и картофелем 1/200 | 1077 | 200 | 22,423 | 21,592 | 6,430  | 309,736 | 0,127 | 6,023  | 0,256 | 3,854 | 107,482 | 292,729 | 52,129 | 3,400 |
| 2             | Фрукты свежие по сезону (я) 1/100  | -/-  | 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 |
| 3             | Какао с молоком 1/200              | 1707 | 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 |
| <b>Итого:</b> |                                    |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|               |                                    | 500  | 500 | 26,595 | 24,652 | 35,682 | 470,792 | 0,164 | 42,323 | 0,276 | 4,060 | 259,992 | 412,832 | 86,629 | 5,236 |

| Обед |                                   |      |     |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|------|-----------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1    | Салат овощной с яблоками 1/60     | 1422 | 60  | 0,888 | 3,662 | 4,518  | 54,586  | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2    | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336  | 200 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 6,082  | 0,166 | 2,080 | 23,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 |

|               |  |      |        |        |         |           |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------------|--|------|--------|--------|---------|-----------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 3             | Рыба припущенная с овощами 1/90              | 1112 | 90     | 19,798 | 1,002   | 22,692    | 178,978 | 0,125 | 0,600  | 0,091 | 0,464 | 39,000  | 269,270 | 40,800  | 0,859 |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150             | 1720 | 150    | 3,404  | 4,904   | 22,940    | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160  | 100,554 | 34,275  | 1,281 |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116  | 200    | 0,000  | 0,000   | 26,000    | 104,003 | 0,040 | 1,800  | 0,020 | 0,020 |         |         |         |       |
| <i>Итого:</i> |  |      | 700    | 28,716 | 16,088  | 86,523    | 605,745 | 0,407 | 51,135 | 0,522 | 4,430 | 135,507 | 434,713 | 101,679 | 3,390 |
| <i>Всего:</i> |  |      | 55,310 | 40,720 | 122,205 | 1 076,537 |         | 0,571 | 93,457 | 0,798 | 8,490 | 395,499 | 847,545 | 188,308 | 8,627 |

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |                               |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|-------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из сырых овощей 1/60    | 1817 | 60  | 0,883  | 2,453  | 4,283  | 42,737  | 0,019 | 14,310 | 0,264 | 1,151  | 23,646  | 22,377  | 12,747  | 0,477 |
| 2             | 1/90                          | 671  | 90  | 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             | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,000  | 0,021 | 3,544  | 22,005  | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 4             | Чай заварной с молоком 1/200  | 1665 | 200 | 1,620  | 1,281  | 17,391 | 87,571  | 0,000 | 0,710  | 0,010 | 70,278 | 49,949  | 11,164  | 0,589   |       |
| <i>Итого:</i> |                               |      | 500 | 20,613 | 25,550 | 71,568 | 598,674 | 0,603 | 15,743 | 0,307 | 7,557  | 133,700 | 305,081 | 146,677 | 5,758 |

**Обед**

|               |   |      |        |        |         |           |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|---|------|--------|--------|---------|-----------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Винегрет овощной 1/60                                 | 462  | 60     | 0,772  | 4,879   | 4,745     | 65,981  | 0,028 | 6,072  | 0,187 | 2,196  | 13,852  | 25,774  | 11,693  | 0,521 |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на 1/200 | 1442 | 200    | 4,098  | 6,951   | 8,281     | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996  | 46,214  | 40,034  | 19,708  | 0,919 |
| 3             | Плов с курятиной 1/200                                | 1443 | 200    | 16,904 | 16,704  | 41,976    | 385,856 | 0,224 | 3,336  | 0,320 | 4,120  | 45,300  | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/200                              | 1658 | 200    | 0,160  | 0,060   | 16,920    | 68,860  | 0,012 | 2,000  |       | 0,120  | 13,000  | 4,006   | 3,700   | 0,147 |
| <i>Итого:</i> |   |      | 660    | 21,934 | 28,595  | 71,922    | 632,773 | 0,319 | 34,662 | 0,679 | 8,432  | 118,366 | 342,316 | 147,581 | 3,665 |
| <i>Всего:</i> |   |      | 42,547 | 54,144 | 143,490 | 1 231,447 |         | 0,922 | 50,405 | 0,985 | 15,989 | 252,066 | 647,397 | 294,258 | 9,422 |

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                      |      |     |        |        |        |         |        |        |        |        |         |         |        |       |
|---------------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Творог с кипяченой сметаной 1/120/20 | 1755 | 150 | 19,959 | 17,126 | 35,195 | 374,754 | 2,570  | 0,581  | 0,095  | 2,224  | 195,724 | 261,222 | 29,152 | 0,779 |
| 2             | Фрукты свежие (яблоко) (в/1/150      | 518  | 200 | 0,975  | 0,450  | 61,650 | 0,053   | 52,500 | 0,300  | 37,500 | 25,500 | 31,500  | 16,500  | 1,875  |       |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200      | 1666 | 200 | 0,240  | 0,020  | 16,428 | 66,854  | 0,000  | 0,040  | 0,000  | 11,052 | 3,302   | 3,676   | 0,875  |       |
| <i>Итого:</i> |                                      |      | 350 | 21,174 | 17,597 | 65,047 | 503,258 | 2,623  | 53,121 | 0,096  | 2,524  | 244,276 | 290,024 | 49,328 | 3,029 |

**Обед**

|               |   |      |        |        |         |           |         |       |         |       |       |         |         |         |       |
|---------------|---|------|--------|--------|---------|-----------|---------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60     | 0,981  | 3,653   | 4,185     | 53,545  | 0,020 | 22,050  | 0,180 | 1,668 | 27,687  | 20,280  | 11,232  | 0,369 |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200          | 1764 | 200    | 7,358  | 6,631   | 15,725    | 152,012 | 0,189 | 9,242   | 0,166 | 2,032 | 43,174  | 86,754  | 32,708  | 1,847 |
| 3             | Тейфаль мясная 1/90                     | 134  | 90     | 10,727 | 13,461  | 11,051    | 208,237 | 0,344 | 1,239   | 0,048 | 1,896 | 17,287  | 37,337  | 20,030  | 0,918 |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150    | 3,053  | 4,406   | 24,524    | 149,960 | 0,181 | 30,000  | 0,021 | 0,203 | 24,540  | 90,263  | 35,016  | 1,426 |
| 5             | Компот из яблок 1/200                   | 1690 | 200    | 0,080  | 0,080   | 16,960    | 68,880  | 0,006 | 2,000   | 0,040 | 0,040 | 12,200  | 2,206   | 3,700   | 0,487 |
| <i>Итого:</i> |   |      | 700    | 22,198 | 28,232  | 72,444    | 632,654 | 0,739 | 64,531  | 0,415 | 5,838 | 124,888 | 296,839 | 102,686 | 5,047 |
| <i>Всего:</i> |   |      | 43,373 | 45,828 | 137,491 | 1 135,911 |         | 3,362 | 117,652 | 0,511 | 8,363 | 369,164 | 586,863 | 152,014 | 8,076 |

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Каша гречневая молочная с маслом 1/200 | 1280 | 200 | 7,810  | 7,475  | 36,279 | 243,631 | 0,173 | 1,105  | 0,041 | 2,720 | 119,095 | 198,253 | 92,994  | 2,822 |
| 2             | Сыр твердый 1/20                       | -/-  | 20  | 5,360  | 5,040  |        | 66,800  | 0,006 | 0,140  | 0,042 | 0,080 | 200,000 | 120,000 | 11,000  |       |
| 3             | Фрукты свежие (яблоко) (в/1/100        | -/-  | 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 |
| 4             | Кофейный напиток с молоком 1/200       | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976  | 0,000 | 0,785  | 0,014 | 0,007 | 79,936  | 54,897  | 10,040  | 0,114 |
| <i>Итого:</i> |  |      | 520 | 15,634 | 14,327 | 64,758 | 450,507 | 0,214 | 37,030 | 0,097 | 3,007 | 424,031 | 390,150 | 125,034 | 4,186 |

**Обед**

|               |                                |      |        |        |         |           |         |       |         |       |        |         |         |         |       |
|---------------|--------------------------------|------|--------|--------|---------|-----------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60     | 0,749  | 3,654   | 4,274     | 52,979  | 0,035 | 2,880   | 1,152 | 1,814  | 17,769  | 32,130  | 22,020  | 0,422 |
| 2             | 1/200                          | 1454 | 200    | 4,146  | 7,567   | 8,151     | 117,292 | 0,061 | 15,066  | 0,178 | 1,970  | 39,534  | 41,794  | 17,748  | 0,823 |
| 3             | Рагу овощное с маслом 1/200    | 1731 | 200    | 16,486 | 21,187  | 24,301    | 353,828 | 0,560 | 45,442  | 0,480 | 3,881  | 63,242  | 178,723 | 53,802  | 2,303 |
| 4             | Компот из яблок 1/200          | 1201 | 200    | 0,435  | 0,090   | 24,900    | 102,150 | 0,030 | 0,000   | 0,014 | 0,007  | 21,000  | 19,356  | 8,200   | 0,497 |
| <i>Итого:</i> |                                |      | 660    | 21,816 | 32,498  | 61,626    | 626,249 | 0,685 | 63,388  | 1,810 | 7,666  | 141,545 | 272,003 | 101,770 | 4,045 |
| <i>Всего:</i> |                                |      | 37,450 | 46,825 | 126,384 | 1 076,756 |         | 0,899 | 100,418 | 1,907 | 10,673 | 565,576 | 662,152 | 226,804 | 8,231 |

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

|   |                                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|---|---------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/20 | 1432 | 120 | 12,805 | 14,764 | 15,275 | 245,198 | 0,064 | 11,545 | 0,108 | 3,887 | 29,121 | 99,748 | 46,954 | 1,090 |
| 2 | Рагу из овощей 1/150                  | 1448 | 150 | 2,772  | 7,126  | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |



|               |  |  |  |               |               |                |                  |              |                |              |              |                |                |                |              |
|---------------|--|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Всего:</b> |  |  |  | <b>47,139</b> | <b>47,031</b> | <b>136,775</b> | <b>1 158,938</b> | <b>3,863</b> | <b>124,947</b> | <b>0,459</b> | <b>7,534</b> | <b>358,328</b> | <b>630,138</b> | <b>150,123</b> | <b>7,522</b> |
|---------------|--|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|

|                                       |                                      |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>11 день понедельник (3 недели)</b> |                                      |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                      |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                                     | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 1721       | 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                                     | Сыр твердый 1/20                     | -/-        | 20         | 5,360         | 5,040         |               | 66,800         | 0,006        | 0,140         | 0,042        | 0,080        | 200,000        | 120,000        | 11,000        | 1,250        |
| 3                                     | Фрукты свежие по сезону (v)/100      | -/-        | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,040        |
| 4                                     | Кофейный напиток с молоком 1/200     | 1713       | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,040        | 0,114        |
| <b>Итого:</b>                         |                                      | <b>520</b> | <b>520</b> | <b>12,564</b> | <b>13,627</b> | <b>60,958</b> | <b>416,727</b> | <b>0,144</b> | <b>37,030</b> | <b>0,097</b> | <b>0,587</b> | <b>428,031</b> | <b>369,350</b> | <b>79,834</b> | <b>2,136</b> |

|               |   |            |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---|------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |   |            |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664        | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722           | 0,014        | 7,068         |              |               | 21,114         | 20,967         | 10,590         | 4,004         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200            | 1764       | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012          | 0,189        | 9,242         | 0,166        | 2,032         | 43,174         | 86,754         | 32,708         | 1,847         |
| 3             | Фрикаделька куриная 1/90                  | 1736       | 90         | 17,090        | 17,692        | 16,240         | 292,548          | 0,121        | 2,080         | 3,694        | 12,143        | 109,174        | 60,720         | 1,597          |               |
| 4             | Рагу из овощей 1/150                      | 1448       | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881         | 150,744          | 0,122        | 32,919        | 0,540        | 3,255         | 46,901         | 77,622         | 35,691         | 1,286         |
| 5             | Компот из изюма 1/200                     | 1201       | 200        | 0,435         | 0,090         | 24,900         | 102,150          | 0,030        |               |              |               | 21,000         | 19,356         | 8,200          | 0,497         |
| <b>Итого:</b> |   | <b>700</b> | <b>700</b> | <b>28,601</b> | <b>35,200</b> | <b>79,993</b>  | <b>751,176</b>   | <b>0,475</b> | <b>51,309</b> | <b>0,706</b> | <b>10,639</b> | <b>144,331</b> | <b>313,873</b> | <b>147,909</b> | <b>9,230</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |            |            | <b>41,166</b> | <b>48,826</b> | <b>140,951</b> | <b>1 167,903</b> | <b>0,619</b> | <b>88,339</b> | <b>0,803</b> | <b>11,226</b> | <b>572,362</b> | <b>683,222</b> | <b>227,743</b> | <b>11,366</b> |

|                                   |  |            |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |                |              |
|-----------------------------------|--|------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>12 день вторник (3 недели)</b> |  |            |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                    |  |            |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |                |              |
| 1                                 | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801       | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,880        | 1,152        | 1,814        | 17,769        | 32,130         | 22,020         | 0,422        |
| 2                                 | Плов с курицей 1/200                     | 1443       | 200        | 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 | 404        | 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        |
| <b>Итого:</b>                     |  | <b>465</b> | <b>465</b> | <b>17,818</b> | <b>20,394</b> | <b>61,442</b> | <b>500,581</b> | <b>0,279</b> | <b>8,276</b> | <b>1,472</b> | <b>5,944</b> | <b>77,597</b> | <b>310,683</b> | <b>139,764</b> | <b>3,068</b> |

|               |   |            |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|---|------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>   |   |            |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60 | 1819       | 60         | 1,026         | 3,644         | 4,626          | 55,408           | 0,018        | 19,661        | 0,120        | 1,650         | 26,925         | 20,481         | 10,314         | 0,304        |
|               | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на  | 1439       | 90         | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004          | 0,049        | 14,854        | 0,172        | 2,000         | 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193        |
| 3             | Мясо свиные тушеное с овощами 1/90                  | 123        | 90         | 14,848        | 16,636        | 3,295          | 222,297          | 0,473        | 0,450         |              | 1,055         | 11,223         | 102,993        | 15,233         | 0,922        |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                       | 1680       | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,373        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200                          | 656        | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040         | 0,000        |               | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375        |
| <b>Итого:</b> |   | <b>700</b> | <b>700</b> | <b>27,057</b> | <b>32,363</b> | <b>70,935</b>  | <b>683,235</b>   | <b>0,766</b> | <b>35,005</b> | <b>0,313</b> | <b>8,249</b>  | <b>117,399</b> | <b>329,963</b> | <b>157,612</b> | <b>6,367</b> |
| <b>Всего:</b> |   |            |            | <b>44,875</b> | <b>52,757</b> | <b>132,377</b> | <b>1 183,816</b> | <b>1,045</b> | <b>43,281</b> | <b>1,785</b> | <b>14,193</b> | <b>194,996</b> | <b>640,646</b> | <b>297,376</b> | <b>9,435</b> |

|                                 |                                   |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>13 день среда (3 недели)</b> |                                   |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                  |                                   |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                               | Омлет с кукурузой 1/150/20        | 17         | 170        | 12,595        | 15,483        | 4,029         | 205,841        | 0,067        | 1,292         | 0,230        | 3,780        | 95,370         | 205,076        | 17,600        | 2,319        |
| 2                               | Какао с молоком 1/200             | 1707       | 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                               | Фрукты свежие по сезону (v)/1/150 | 518        | 150        | 0,975         | 0,450         | 13,425        | 61,650         | 0,053        | 52,500        |              | 0,300        | 37,500         | 25,500         | 16,500        | 1,875        |
| <b>Итого:</b>                   |                                   | <b>520</b> | <b>520</b> | <b>17,092</b> | <b>18,673</b> | <b>37,756</b> | <b>387,447</b> | <b>0,122</b> | <b>55,092</b> | <b>0,250</b> | <b>4,086</b> | <b>260,380</b> | <b>333,679</b> | <b>57,600</b> | <b>4,781</b> |

|               |   |            |            |               |               |                |                  |              |                |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>   |   |            |            |               |               |                |                  |              |                |              |              |                |                |                |              |
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                         | 1422       | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           | 0,020        | 15,600         | 0,240        | 1,680        | 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508        |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438       | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868          | 0,078        | 10,274         | 0,178        | 2,280        | 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Рыба протушенная с овощами 1/90                       | 1112       | 90         | 19,798        | 1,002         | 22,692         | 178,978          | 0,125        | 0,600          | 0,091        | 0,464        | 39,000         | 269,270        | 40,800         | 0,859        |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                      | 1720       | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          | 0,161        | 27,053         | 0,026        | 0,186        | 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281        |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200          | 116        | 200        | 0,000         | 0,000         | 26,000         | 104,003          | 0,040        | 1,800          | 0,000        |              |                |                |                |              |
| <b>Итого:</b> |   | <b>700</b> | <b>700</b> | <b>28,708</b> | <b>16,648</b> | <b>91,071</b>  | <b>628,945</b>   | <b>0,424</b> | <b>55,327</b>  | <b>0,534</b> | <b>4,631</b> | <b>144,443</b> | <b>460,089</b> | <b>109,767</b> | <b>3,734</b> |
| <b>Всего:</b> |   |            |            | <b>45,800</b> | <b>35,321</b> | <b>128,827</b> | <b>1 016,392</b> | <b>0,546</b> | <b>110,418</b> | <b>0,785</b> | <b>8,717</b> | <b>404,823</b> | <b>793,768</b> | <b>167,367</b> | <b>8,515</b> |

|                                   |   |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|-----------------------------------|---|------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>14 день четверг (3 недели)</b> |   |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                    |   |            |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 1                                 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60             | 1672       | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185         | 53,545         | 0,020        | 22,050        | 0,180        | 1,668        | 27,687         | 20,280         | 11,232         | 0,369        |
| 2                                 | Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) | 671        | 90         | 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                                 | Каша гречневая с маслом 1/150                       | 1680       | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |               | 0,021        | 3,544        | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,373        |
| 4                                 | Чай заварной с молоком 1/200                        | 1665       | 200        | 1,620         | 1,281         | 17,391        | 87,571         | 0,000        | 0,710         | 0,010        | 0,000        | 70,278         | 49,949         | 11,164         | 0,589        |
| <b>Итого:</b>                     |   | <b>500</b> | <b>500</b> | <b>20,712</b> | <b>26,750</b> | <b>71,471</b> | <b>609,482</b> | <b>0,604</b> | <b>23,483</b> | <b>0,223</b> | <b>8,074</b> | <b>137,741</b> | <b>302,984</b> | <b>145,162</b> | <b>5,650</b> |

| Обед          |   |      |        |        |         |           |         |        |        |        |         |         |         |         |       |
|---------------|---|------|--------|--------|---------|-----------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Вяленый картофель 1/60                                      | 462  | 60     | 0,772  | 4,879   | 4,745     | 65,981  | 0,028  | 6,072  | 0,187  | 2,196   | 13,852  | 25,774  | 11,693  | 0,521 |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200    | 4,146  | 7,567   | 8,151     | 117,292 | 0,061  | 15,066 | 0,178  | 1,970   | 39,534  | 41,794  | 17,748  | 0,823 |
| 3             | Мясной суп с картофелем и овощами 1/90                      | 1716 | 90     | 15,827 | 12,095  | 2,619     | 182,659 | 0,033  | 1,575  | 0,021  | 1,180   | 10,931  | 113,297 | 56,418  | 1,003 |
| 4             | Рис отварной с маслом 1/150                                 | 1700 | 150    | 3,780  | 218,195 | 41,024    | 1,123   | 0,473  | 0,021  | 0,120  | 13,000  | 41,280  | 174,909 | 64,251  | 1,160 |
| 5             | Компот из яблок 1/200                                       | 1658 | 200    | 0,160  | 0,060   | 16,920    | 68,860  | 0,012  | 2,000  | 0,386  | 0,120   | 13,000  | 4,006   | 3,700   | 0,147 |
| <b>Итого:</b> |   |      | 700    | 24,685 | 28,933  | 73,459    | 652,967 | 0,333  | 24,713 | 0,386  | 5,939   | 118,597 | 359,780 | 153,810 | 3,655 |
| <b>Весов:</b> |   |      | 45,396 | 55,683 | 144,929 | 1,262,449 | 0,937   | 48,196 | 0,608  | 14,013 | 256,338 | 662,763 | 298,972 | 9,205   |       |

| 15 день пятница (3 недели) |                                  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------------------------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>             |                                  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| 1                          | Вареники с картофелем 1/120/20   | 1755 | 200 | 19,959 | 17,126 | 35,195 | 374,754 | 2,570 | 0,581  | 0,095 | 2,224 | 195,724 | 261,222 | 29,152 | 0,779 |
| 2                          | Чай заварной с шиповником 1/200  | 1666 | 150 | 0,240  | 0,020  | 16,428 | 66,854  | 0,000 | 0,040  | 0,000 | 0,300 | 11,052  | 3,302   | 3,676  | 0,375 |
| 3                          | Фрукты свежие по сезону (в)1/150 | 518  | 350 | 0,975  | 0,450  | 13,425 | 61,650  | 0,053 | 52,500 | 0,096 | 2,524 | 37,500  | 25,500  | 16,500 | 1,875 |
| <b>Итого:</b>              |                                  |      | 350 | 21,174 | 17,597 | 65,047 | 503,258 | 2,623 | 53,121 | 0,096 | 2,524 | 244,276 | 290,024 | 49,328 | 3,029 |

| Обед          |                                   |      |        |        |         |           |         |        |        |       |         |         |         |        |       |
|---------------|-----------------------------------|------|--------|--------|---------|-----------|---------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60    | 1801 | 60     | 0,749  | 3,654   | 4,274     | 52,979  | 0,035  | 2,880  | 1,152 | 1,814   | 17,769  | 32,130  | 22,020 | 0,422 |
| 2             | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336  | 200    | 4,626  | 6,519   | 10,373    | 118,668 | 0,061  | 6,082  | 0,166 | 2,080   | 25,674  | 43,274  | 14,268 | 0,743 |
| 3             | Террина мясная 1/90               | 134  | 90     | 10,727 | 13,461  | 11,051    | 208,257 | 0,344  | 1,239  | 0,048 | 1,896   | 17,287  | 97,337  | 20,030 | 0,918 |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150 | 1711 | 150    | 3,053  | 4,406   | 24,524    | 149,960 | 0,181  | 30,000 | 0,021 | 0,203   | 24,540  | 90,263  | 35,016 | 1,426 |
| 5             | Компот из яблок 1/200             | 1658 | 200    | 0,160  | 0,060   | 16,920    | 68,860  | 0,012  | 2,000  | 0,120 | 13,000  | 4,006   | 3,700   | 0,147  |       |
| <b>Итого:</b> |                                   |      | 700    | 19,314 | 28,100  | 67,141    | 598,724 | 0,631  | 42,201 | 1,387 | 6,113   | 98,270  | 267,010 | 95,034 | 3,656 |
| <b>Весов:</b> |                                   |      | 40,488 | 45,697 | 132,189 | 1,101,981 | 3,255   | 95,322 | 1,483  | 8,637 | 342,546 | 557,033 | 144,362 | 6,685  |       |

| 16 день понедельник (4 недели) |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|--------------------------------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>                 |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| 1                              | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 1721 | 200 | 4,740  | 6,775  | 32,479 | 209,831 | 0,103 | 1,105  | 0,041 | 0,300 | 123,095 | 177,453 | 47,794 | 0,772 |
| 2                              | Сыр твердый 1/20                     | -/-  | 20  | 5,360  | 5,040  | 66,800 | 0,006   | 0,140 | 0,042  | 0,080 | 0,080 | 200,000 | 120,000 | 11,000 | 1,250 |
| 3                              | Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100      | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 | 0,014 | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 10,040 | 0,114 |
| 4                              | Корфейный напиток с молоком 1/200    | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976  | 0,000 | 0,785  | 0,014 | 0,007 | 79,936  | 54,897  | 10,040 | 0,114 |
| <b>Итого:</b>                  |                                      |      | 520 | 12,564 | 13,627 | 60,958 | 416,727 | 0,144 | 37,030 | 0,097 | 0,587 | 428,031 | 369,350 | 79,834 | 2,136 |

| Обед          |   |      |        |        |         |           |         |         |        |       |         |         |         |         |       |
|---------------|---|------|--------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|-------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                                 | 1422 | 60     | 0,888  | 3,662   | 4,518     | 54,586  | 0,020   | 15,600 | 0,240 | 1,680   | 23,673  | 21,615  | 12,336  | 0,508 |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200    | 4,098  | 6,951   | 8,281     | 112,076 | 0,054   | 23,254 | 0,172 | 1,996   | 46,214  | 40,034  | 19,708  | 0,919 |
| 3             | Жаркое по-домашнему с курочкой 1/200                          | 1702 | 200    | 17,499 | 17,413  | 29,310    | 343,955 | 0,230   | 35,650 | 0,520 | 3,888   | 40,908  | 208,981 | 93,864  | 2,542 |
| 4             | Компот из яблок 1/200   | 1201 | 200    | 0,433  | 0,090   | 102,150   | 0,030   | 0,030   | 0,785  | 0,014 | 0,007   | 21,000  | 19,356  | 8,200   | 0,497 |
| <b>Итого:</b> |   |      | 660    | 22,920 | 28,117  | 67,008    | 612,767 | 0,334   | 74,504 | 0,732 | 7,564   | 131,795 | 289,985 | 134,108 | 4,466 |
| <b>Весов:</b> |   |      | 35,485 | 41,743 | 127,966 | 1,029,494 | 0,498   | 111,534 | 0,529  | 8,151 | 559,826 | 659,335 | 213,942 | 6,602   |       |

| 17 день вторник (4 недели) |   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|----------------------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>             |   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| 1                          | Котлета куринная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, | 1750 | 120 | 12,579 | 14,226 | 14,997 | 238,341 | 0,101 | 12,667 | 0,138 | 3,468  | 26,346  | 90,817  | 50,530  | 1,396 |
| 2                          | подфаршарьяка на свежей капусте 1/30                      | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,021  | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573   |       |
| 3                          | Каша гречневая с маслом 1/150                             | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,020 | 2,060  | 0,000 | 0,010  | 14,589  | 6,050   | 5,264   | 0,569 |
| <b>Итого:</b>              |   |      | 475 | 19,621 | 19,381 | 65,962 | 516,760 | 0,348 | 14,727 | 0,159 | 7,022  | 62,879  | 256,021 | 162,195 | 5,538 |

| Обед          |   |      |        |        |         |           |         |        |        |        |         |         |         |        |       |
|---------------|---|------|--------|--------|---------|-----------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Салат Оливный 1/60                        | 665  | 60     | 0,709  | 3,682   | 4,693     | 54,743  | 0,033  | 4,003  | 0,720  | 1,755   | 17,095  | 25,349  | 16,167 | 0,533 |
| 2             | Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200 | 1441 | 200    | 4,246  | 6,471   | 14,285    | 132,364 | 0,086  | 9,242  | 0,166  | 1,984   | 36,234  | 61,854  | 25,508 | 0,985 |
| 3             | Рис отварной с мясом 1/200                | 1731 | 200    | 16,486 | 21,187  | 24,301    | 353,838 | 0,560  | 45,442 | 0,480  | 3,881   | 63,242  | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| 4             | Напиток из шиповника 1/200                | 656  | 200    | 0,240  | 0,020   | 16,428    | 66,854  | 0,000  | 0,040  | 0,000  | 11,052  | 3,302   | 3,676   | 0,375  |       |
| <b>Итого:</b> |   |      | 660    | 21,681 | 31,360  | 59,706    | 607,789 | 0,679  | 58,727 | 1,366  | 7,620   | 127,623 | 269,229 | 99,153 | 4,197 |
| <b>Весов:</b> |   |      | 41,302 | 50,741 | 125,668 | 1,124,549 | 1,027   | 73,455 | 1,525  | 14,642 | 190,502 | 525,249 | 261,349 | 9,735  |       |

| 18 день среда (4 недели) |                                   |      |     |        |        |       |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
|--------------------------|-----------------------------------|------|-----|--------|--------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>           |                                   |      |     |        |        |       |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
| 1                        | Омлет с курочкой и морковью 1/150 | 1077 | 150 | 16,681 | 16,138 | 3,046 | 224,146 | 0,084 | 1,710 | 0,554 | 2,945 | 83,640 | 218,733 | 41,703 | 2,510 |

|               |                                  |            |               |               |               |                |                |              |               |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 2             | Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/150 | 518        | 150           | 0,975         | 0,450         | 13,425         | 61,650         | 0,053        | 32,500        | 0,300        | 37,500         | 25,500         | 16,500        | 1,875        |
| 3             | Какао с молоком 1/200            | 1707       | 200           | 3,522         | 2,740         | 20,302         | 119,956        | 0,002        | 1,300         | 0,020        | 127,510        | 103,103        | 23,500        | 0,586        |
| <b>Итого:</b> |                                  | <b>500</b> | <b>21,178</b> | <b>19,328</b> | <b>36,773</b> | <b>405,752</b> | <b>405,752</b> | <b>0,139</b> | <b>55,510</b> | <b>0,574</b> | <b>248,650</b> | <b>347,336</b> | <b>81,703</b> | <b>4,971</b> |

**Обед**

|               |  |                                   |               |               |                |                  |                  |              |                |              |               |                |                |                |
|---------------|--|-----------------------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 1             | Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60<br>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на Бульоне 1/200 | 1817                              | 60            | 1,118         | 3,770          | 7,571            | 68,684           | 0,060        | 10,025         | 0,005        | 8,551         | 31,742         | 12,221         | 0,503          |
| 2             | Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90   | 1439                              | 200           | 4,066         | 6,943          | 10,813           | 122,004          | 0,049        | 14,854         | 0,172        | 2,000         | 46,194         | 44,034         | 1,193          |
| 3             | Рагу из овощей 1/150   | 1772                              | 90            | 10,906        | 15,222         | 13,458           | 234,458          | 0,357        | 0,959          | 0,048        | 2,687         | 13,281         | 70,833         | 1,156          |
| 4             | Компот из яблок 1/200  | 1448                              | 150           | 2,772         | 7,126          | 18,881           | 150,744          | 0,122        | 32,919         | 0,540        | 3,255         | 46,901         | 77,622         | 35,691         |
| 5             | Компот из яблок 1/200  | 1690                              | 200           | 0,080         | 0,080          | 68,880           | 0,006            | 2,000        | 0,040          | 0,206        | 2,206         | 3,700          | 3,700          | 0,487          |
| <b>Итого:</b> |  | <b>700</b>                        | <b>18,943</b> | <b>33,141</b> | <b>67,682</b>  | <b>644,769</b>   | <b>644,769</b>   | <b>0,594</b> | <b>60,757</b>  | <b>0,764</b> | <b>9,628</b>  | <b>127,127</b> | <b>226,437</b> | <b>4,625</b>   |
| <b>Всего:</b> |  | <b>19 день четверг (4 недели)</b> | <b>40,121</b> | <b>52,469</b> | <b>104,455</b> | <b>1 050,521</b> | <b>1 050,521</b> | <b>0,733</b> | <b>116,267</b> | <b>1,338</b> | <b>12,878</b> | <b>375,777</b> | <b>573,773</b> | <b>172,488</b> |

**Завтрак**

|               |                                |            |               |               |               |                |                |              |              |              |              |                |                |                |              |
|---------------|--------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Каша гречневая с мясом 1/200   | 1789       | 200           | 18,988        | 21,182        | 37,535         | 416,727        | 0,616        | 2,400        | 0,320        | 6,941        | 31,024         | 248,588        | 119,172        | 4,306        |
| 2             | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801       | 60            | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979         | 0,035        | 2,880        | 1,152        | 1,814        | 17,769         | 32,130         | 22,020         | 0,422        |
| 3             | Чай заварной с молоком 1/200   | 1665       | 200           | 1,620         | 1,281         | 17,391         | 87,571         | 0,000        | 0,710        | 0,010        | 70,278       | 49,949         | 11,164         | 0,589          |              |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>460</b> | <b>21,357</b> | <b>26,116</b> | <b>59,201</b> | <b>557,277</b> | <b>557,277</b> | <b>0,651</b> | <b>5,990</b> | <b>1,482</b> | <b>8,755</b> | <b>119,071</b> | <b>330,667</b> | <b>152,356</b> | <b>5,316</b> |

**Обед**

|               |   |                                   |               |               |                |                  |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---|-----------------------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60               | 664                               | 60            | 0,946         | 3,661          | 4,248            | 53,722           | 0,014        | 7,068         |              | 1,658         | 21,114         | 20,967         | 10,590         | 4,004         |
| 2             | Расольник Ленинградский со сметаной на Бульоне 1/200    | 1438                              | 200           | 4,618         | 7,079          | 14,921           | 141,868          | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,280         | 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087         |
| 3             | Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90 | 1750                              | 90            | 12,088        | 12,399         | 12,905           | 211,569          | 0,091        | 1,642         | 0,048        | 2,634         | 12,502         | 80,677         | 44,914         | 1,211         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                        | 1720                              | 150           | 3,404         | 4,904          | 22,940           | 149,511          | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186         | 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/200                                | 1658                              | 200           | 0,160         | 0,060          | 68,860           | 0,012            | 2,000        | 0,120         | 0,251        | 13,000        | 4,006          | 3,700          | 0,147          |               |
| <b>Итого:</b> |   | <b>700</b>                        | <b>21,216</b> | <b>28,103</b> | <b>71,934</b>  | <b>625,530</b>   | <b>625,530</b>   | <b>0,356</b> | <b>48,037</b> | <b>0,251</b> | <b>6,879</b>  | <b>128,386</b> | <b>274,854</b> | <b>115,835</b> | <b>7,730</b>  |
| <b>Всего:</b> |   | <b>20 день пятница (4 недели)</b> | <b>42,573</b> | <b>54,220</b> | <b>131,135</b> | <b>1 182,807</b> | <b>1 182,807</b> | <b>1,007</b> | <b>54,027</b> | <b>1,734</b> | <b>15,634</b> | <b>247,457</b> | <b>605,520</b> | <b>268,191</b> | <b>13,045</b> |

**Завтрак**

|               |                                      |            |               |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Творог с кипяченой сметаной 1/120/20 | 1755       |               | 19,959        | 17,126        | 35,195         | 374,754        | 2,570        | 0,581         | 0,095        | 2,224        | 195,724        | 261,222        | 29,152        | 0,779        |
| 2             | Фрукты свежие по сезону (У)/1/150    | 518        | 150           | 0,975         | 0,450         | 13,425         | 61,650         | 0,053        | 52,500        | 0,300        | 37,500       | 25,500         | 16,500         | 1,875         |              |
| 3             | Чай заварной с пшенинком 1/200       | 1666       | 200           | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        | 11,052       | 3,302          | 3,676          | 0,375         |              |
| <b>Итого:</b> |                                      | <b>350</b> | <b>21,174</b> | <b>17,597</b> | <b>65,047</b> | <b>503,258</b> | <b>503,258</b> | <b>2,623</b> | <b>53,121</b> | <b>0,096</b> | <b>2,524</b> | <b>244,276</b> | <b>290,024</b> | <b>49,328</b> | <b>3,029</b> |

**Обед**

|               |   |                                   |               |               |                |                  |                  |              |                |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|-----------------------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                     | 1672                              | 60            | 0,981         | 3,653          | 4,185            | 53,545           | 0,020        | 22,050         | 0,180        | 1,668        | 27,687         | 20,280         | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на Бульоне 1/200 | 1454                              | 200           | 4,146         | 7,567          | 8,151            | 117,292          | 0,061        | 15,066         | 0,178        | 1,970        | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200                           | 1728                              | 200           | 16,619        | 21,444         | 29,910           | 379,110          | 0,623        | 34,650         | 0,320        | 3,777        | 39,692         | 199,453        | 57,132         | 2,457        |
| 4             | Компот из яблок 1/200                                       | 1690                              | 200           | 0,080         | 0,080          | 16,960           | 68,880           | 0,006        | 2,000          | 0,040        | 12,200       | 2,206          | 3,700          | 0,487          |              |
| <b>Итого:</b> |   | <b>660</b>                        | <b>21,826</b> | <b>32,744</b> | <b>59,206</b>  | <b>618,826</b>   | <b>618,826</b>   | <b>0,709</b> | <b>73,766</b>  | <b>0,678</b> | <b>7,454</b> | <b>119,113</b> | <b>263,732</b> | <b>89,812</b>  | <b>4,137</b> |
| <b>Всего:</b> |   | <b>19 день пятница (4 недели)</b> | <b>43,000</b> | <b>50,341</b> | <b>124,253</b> | <b>1 122,084</b> | <b>1 122,084</b> | <b>3,333</b> | <b>126,886</b> | <b>0,774</b> | <b>9,979</b> | <b>363,389</b> | <b>553,756</b> | <b>139,140</b> | <b>7,166</b> |