





5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>29,839</b>	<b>28,128</b>	<b>85,37</b>	<b>714</b>	<b>0,407</b>	<b>38,7</b>	<b>0,463</b>	<b>9,077</b>	<b>130,19</b>	<b>399,47</b>	<b>217,46</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,772</b>	<b>53,661</b>	<b>140,5</b>	<b>#####</b>	<b>1,165</b>	<b>78,3</b>	<b>1,935</b>	<b>15,598</b>	<b>214,03</b>	<b>714,7</b>	<b>324,48</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,25	0,075	0,49	0,292	5,829	276,02	325,35	26,46
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,567</b>	<b>27,15</b>	<b>32,95</b>	<b>466,41</b>	<b>0,171</b>	<b>36,3</b>	<b>0,309</b>	<b>6,734</b>	<b>391,69</b>	<b>456,42</b>	<b>64,86</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336
2	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне													
	ТТК №333													
2	1/200			4,718	6,591	13,49	132,13	0,093	9,24	0,166	2,452	34,634	59,454	32,228
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,33	207,75	0,1	0,03	0,027	2,242	37,447	192,17	28,517
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,51	0,161	27,1	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>25,302</b>	<b>22,644</b>	<b>79,83</b>	<b>624,33</b>	<b>0,44</b>	<b>53,9</b>	<b>0,458</b>	<b>7,29</b>	<b>164,56</b>	<b>434,2</b>	<b>128,16</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,87</b>	<b>49,794</b>	<b>112,8</b>	<b>#####</b>	<b>0,61</b>	<b>90,2</b>	<b>0,767</b>	<b>14,024</b>	<b>556,25</b>	<b>890,61</b>	<b>193,02</b>

**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	14,3	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,12	251,69	0,357	0,72	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365
3	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,15	106,4
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0		11,178	4,949	4,464
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,913</b>	<b>24,6</b>	<b>69,82</b>	<b>584,32</b>	<b>0,663</b>	<b>15,1</b>	<b>0,297</b>	<b>8,247</b>	<b>84,5</b>	<b>318,28</b>	<b>157,08</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,07	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,08	0,054	23,3	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,83	0,117	3,4	0,32	5,577	40,088	276,16	76,576
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,328</b>	<b>29,55</b>	<b>75,69</b>	<b>674,01</b>	<b>0,291</b>	<b>34,7</b>	<b>0,679</b>	<b>10,809</b>	<b>125,9</b>	<b>423,57</b>	<b>134,48</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,241</b>	<b>54,149</b>	<b>145,5</b>	<b>#####</b>	<b>0,954</b>	<b>49,8</b>	<b>0,975</b>	<b>19,056</b>	<b>210,4</b>	<b>741,85</b>	<b>291,55</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19,977	15,69	23,45	314,91	2,571	0,58	0,117	0,64	195,87	261,76	29,332
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/	60	3,6	0,6	31,2	144,6	0,12	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7	



<b>Итого:</b>	<b>36ч</b>	<b>24,467</b>	<b>16,41</b>	<b>80,02</b>	<b>565,66</b>	<b>2,726</b>	<b>35,6</b>	<b>0,117</b>	<b>2,22</b>	<b>251,72</b>	<b>398,46</b>	<b>78,208</b>	<b>5,068</b>
---------------	------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,1	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,773	152,01	0,189	9,24	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,446	234,46	0,357	0,96	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4 Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,339	37,11	206,57	0,061	0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96	0,96
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442	0,442
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,851</b>	<b>30,166</b>	<b>88,04</b>	<b>727,04</b>	<b>0,693</b>	<b>34,3</b>	<b>0,415</b>	<b>9,029</b>	<b>137,07</b>	<b>403,28</b>	<b>103,58</b>	<b>6,125</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,318</b>	<b>46,576</b>	<b>168,1</b>	<b>#####</b>	<b>3,419</b>	<b>69,9</b>	<b>0,532</b>	<b>11,249</b>	<b>388,79</b>	<b>801,75</b>	<b>181,78</b>	<b>11,193</b>

**06 день понедельник (2 недели)**

**Завтрак**

1 Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,88	196,03	0,136	1,11	0,041	1,02	126,55	177,45	51,694	1,207
2 Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3 Фрукты свежие (яблоко) (у)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	1,25
4 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>15,65</b>	<b>22,389</b>	<b>49,75</b>	<b>463,1</b>	<b>0,261</b>	<b>37</b>	<b>0,14</b>	<b>1,453</b>	<b>434,74</b>	<b>373,34</b>	<b>92,234</b>	<b>3,274</b>

**Обед**

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,29	0,061	15,1	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Рату овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,3	353,83	0,56	45,4	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495	0,4	11,22	46,86	0,03			20,55	19,356	8,2	0,452	0,452
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08		0,92	13,2	77,6	22,8	1,8	1,8
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,276</b>	<b>32,808</b>	<b>68,75</b>	<b>667,36</b>	<b>0,765</b>	<b>63,4</b>	<b>1,81</b>	<b>8,586</b>	<b>154,3</b>	<b>349,6</b>	<b>124,57</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего:</b>			<b>39,926</b>	<b>55,197</b>	<b>118,5</b>	<b>#####</b>	<b>1,026</b>	<b>100</b>	<b>1,95</b>	<b>10,039</b>	<b>589,04</b>	<b>722,95</b>	<b>216,8</b>	<b>9,074</b>

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

1 Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,28	245,2	0,064	11,5	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2 Рату из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
3 Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08		0,92	13,2	77,6	22,8	1,8	1,8
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>18,143</b>	<b>22,325</b>	<b>55,15</b>	<b>494,09</b>	<b>0,286</b>	<b>46,5</b>	<b>0,648</b>	<b>8,073</b>	<b>102,4</b>	<b>261,02</b>	<b>110,51</b>	<b>4,699</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	141,87	0,078	10,3	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3 Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,13	0,272	3,4	0,32	7,052	35,588	263,66	157,58	4,428
4 Напиток из лимоника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>28,295</b>	<b>29,069</b>	<b>88,46</b>	<b>728,63</b>	<b>0,429</b>	<b>29,3</b>	<b>0,738</b>	<b>11,702</b>	<b>114,82</b>	<b>415,43</b>	<b>213,04</b>	<b>7,747</b>
<b>Всего:</b>			<b>46,437</b>	<b>51,395</b>	<b>143,6</b>	<b>#####</b>	<b>0,716</b>	<b>75,8</b>	<b>1,386</b>	<b>19,775</b>	<b>217,22</b>	<b>676,45</b>	<b>333,55</b>	<b>12,447</b>

**08 день среда (2 недели)**



## Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,88	0,062	0,41	0,243	4,858	230,01	271,13	22,05	2,134
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>19,668</b>	<b>26,499</b>	<b>31,69</b>	<b>443,91</b>	<b>0,173</b>	<b>39,1</b>	<b>1,412</b>	<b>7,347</b>	<b>360,15</b>	<b>414,92</b>	<b>76,77</b>	<b>4,782</b>

## Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,53	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,08	0,054	23,3	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,96	0,25	35,7	0,32	3,888	40,908	208,98	93,864	2,542
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>35,708</b>	<b>29,172</b>	<b>65,2</b>	<b>626,17</b>	<b>0,402</b>	<b>66,4</b>	<b>0,498</b>	<b>8,495</b>	<b>164,66</b>	<b>370,96</b>	<b>153,97</b>	<b>6,492</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,376</b>	<b>55,671</b>	<b>96,88</b>	<b>#####</b>	<b>0,575</b>	<b>106</b>	<b>1,91</b>	<b>15,842</b>	<b>524,81</b>	<b>785,88</b>	<b>230,74</b>	<b>11,274</b>

## 09 день четверг (2 недели)

## Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Быточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,46	234,46	0,357	0,96	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Капша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,11	206,57	0,061		0,021	1,912	31,275	165,31	21,651	0,96
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0		11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,661</b>	<b>23,446</b>	<b>65,7</b>	<b>544,46</b>	<b>0,491</b>	<b>5,02</b>	<b>0,789</b>	<b>6,814</b>	<b>79,429</b>	<b>304,94</b>	<b>70,867</b>	<b>4,044</b>

## Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,4	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,13	0,272	3,4	0,32	7,052	35,588	263,66	157,58	4,428
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12	12,55	4,096	3,7	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,905</b>	<b>28,651</b>	<b>75,91</b>	<b>677,11</b>	<b>0,471</b>	<b>18,9</b>	<b>0,733</b>	<b>11,858</b>	<b>100,07</b>	<b>419,34</b>	<b>211,65</b>	<b>7,551</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,566</b>	<b>52,096</b>	<b>141,6</b>	<b>#####</b>	<b>0,962</b>	<b>23,9</b>	<b>1,522</b>	<b>18,671</b>	<b>179,5</b>	<b>724,28</b>	<b>282,51</b>	<b>11,594</b>

## 10 день пятница (2 недели)

## Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,21	433,48	3,221	0,8	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,59</b>	<b>539,64</b>	<b>3,256</b>	<b>35,8</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,39</b>	<b>362,5</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

## Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,1	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,76	161	0,561	17,3	0,163	2,044	38,402	124,37	35,614	1,289
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,75	0,053	1,58		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226	0,021		3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35



Итого:	730	32,58	25,833	82,9	094,42	0,926	43	0,364	9,166	120,68	47,599	230,5	8,027
Всего:		59,067	49,316	138,5	#####	4,182	78,8	0,548	10,266	423,07	840,09	283,85	10,631

11 день понедельник (3 неделя)

<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,46	167,72	0,129	0,83	0,031	2,04	89,209	148,69	69,746	2,105
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:		500		14,998	19,72	49,33	434,79	0,254	36,8	0,13	2,473	397,4	344,58	110,29	4,172

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,07		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,73	152,01	0,189	9,24	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,04	214,89	0,093	1,72	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03			20,55	19,356	8,2	0,452	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		730		25,475	30,42	78,71	690,52	0,507	50,9	0,754	10,406	154,65	344,23	149,55	10,178
Всего:				40,472	50,14	128	#####	0,761	87,7	0,884	12,879	552,05	688,81	259,84	14,35

12 день вторник (3 неделя)

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,83	0,117	3,4	0,32	5,577	40,088	276,16	76,576	1,976
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		505		22,212	21,409	65,11	441,95	0,252	8,34	1,472	8,322	84,235	391,94	126,46	4,722

Обед

<b>Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/1/60</b>															
		1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,7	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной 2 на бульоне 1/200</b>															
		1439	200	4,066	6,943	10,81	122	0,049	14,9	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,63	0,052	1,8	0,09	1,176	13,349	114,5	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		730		29,884	28,119	85,81	715,86	0,406	36,4	0,403	9,059	129,43	399,67	216,54	7,79
Всего:				52,096	49,528	150,9	#####	0,657	44,7	1,875	17,381	213,66	791,61	343	12,512

13 день среда (3 неделя)

<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,82	0,261	4,284	111,17	235,43	20,9	2,629
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		540		19,301	19,571	41,5	419,36	0,193	37,6	0,278	5,419	230,14	385,89	65	5,755

Обед



1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,356	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	141,87	0,078	10,3	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,33	207,75	0,1	0,03	0,027	2,242	37,447	192,17	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,51	0,161	27,1	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,202</b>	<b>23,132</b>	<b>81,27</b>	<b>634,07</b>	<b>0,424</b>	<b>55</b>	<b>0,47</b>	<b>7,119</b>	<b>164,54</b>	<b>443,39</b>	<b>118,28</b>	<b>5,352</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,503</b>	<b>42,704</b>	<b>122,8</b>	<b>#####</b>	<b>0,618</b>	<b>92,6</b>	<b>0,748</b>	<b>12,538</b>	<b>394,68</b>	<b>829,28</b>	<b>183,28</b>	<b>11,108</b>

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,1	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Колета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,12	251,69	0,357	0,72	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Капша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,11	206,57	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0		11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>18,86</b>	<b>25,041</b>	<b>71,06</b>	<b>585,02</b>	<b>0,499</b>	<b>22,8</b>	<b>0,213</b>	<b>7,132</b>	<b>97,811</b>	<b>322,04</b>	<b>70,812</b>	<b>4,293</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,07	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	117,29	0,061	15,1	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,18	0,054	2,05	0,01	1,194	17,378	118,43	56,396	1,001
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
5	Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,16	2,02	8,72	0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>29,814</b>	<b>30,982</b>	<b>69,26</b>	<b>675,15</b>	<b>0,442</b>	<b>25,2</b>	<b>0,396</b>	<b>9,714</b>	<b>115,22</b>	<b>407,35</b>	<b>213,04</b>	<b>7,37</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,674</b>	<b>56,022</b>	<b>140,3</b>	<b>#####</b>	<b>0,94</b>	<b>48</b>	<b>0,608</b>	<b>16,846</b>	<b>213,03</b>	<b>729,4</b>	<b>283,85</b>	<b>11,663</b>

**15 день пятница (3 недели)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,21	433,48	3,221	0,8	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
2	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,59</b>	<b>539,64</b>	<b>3,256</b>	<b>35,8</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,39</b>	<b>362,5</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Колета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,46	234,46	0,357	0,96	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,039</b>	<b>30,814</b>	<b>81,44</b>	<b>703,24</b>	<b>0,745</b>	<b>11,9</b>	<b>1,387</b>	<b>10,855</b>	<b>100,38</b>	<b>365,8</b>	<b>180,67</b>	<b>7,686</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,525</b>	<b>54,297</b>	<b>137</b>	<b>#####</b>	<b>4,001</b>	<b>47,8</b>	<b>1,571</b>	<b>11,956</b>	<b>402,77</b>	<b>728,3</b>	<b>234,02</b>	<b>10,289</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**



1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	5,5с	200	6,51	8,275	23,88	196,03	0,136	11,1	0,041	1,02	126,55	177,45	51,694	1,207
2	Булочка на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>15,05</b>	<b>22,389</b>	<b>49,75</b>	<b>463,1</b>	<b>0,261</b>	<b>37</b>	<b>0,14</b>	<b>1,453</b>	<b>434,74</b>	<b>373,34</b>	<b>92,234</b>	<b>3,274</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
<b>Итого:</b>			<b>60</b>	<b>0,888</b>	<b>3,65</b>	<b>4,518</b>	<b>54,478</b>	<b>0,02</b>	<b>15,6</b>	<b>0,24</b>	<b>1,68</b>	<b>23,673</b>	<b>21,615</b>	<b>12,336</b>	<b>0,508</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаривовка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,42	257,91	0,366	11,9	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша пшенчая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимонном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,224</b>	<b>22,201</b>	<b>66,98</b>	<b>548,63</b>	<b>0,673</b>	<b>14</b>	<b>0,159</b>	<b>7,628</b>	<b>71,429</b>	<b>303,72</b>	<b>150,96</b>	<b>6,759</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,3	353,83	0,56	45,4	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4	Напиток из лимонника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0	0,92	11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,461</b>	<b>31,76</b>	<b>76,59</b>	<b>690,06</b>	<b>0,733</b>	<b>55,6</b>	<b>1,366</b>	<b>8,636</b>	<b>130,26</b>	<b>328,25</b>	<b>110,71</b>	<b>5,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,685</b>	<b>53,961</b>	<b>143,6</b>	<b>#####</b>	<b>1,406</b>	<b>69,5</b>	<b>1,525</b>	<b>16,264</b>	<b>201,69</b>	<b>631,97</b>	<b>261,67</b>	<b>12,514</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,59	0,084	0,44	0,307	5,04	115,96	262,5	20	3,092
2	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,54</b>	<b>22,568</b>	<b>33,37</b>	<b>418,74</b>	<b>0,18</b>	<b>36,2</b>	<b>0,324</b>	<b>5,945</b>	<b>231,63</b>	<b>393,57</b>	<b>58,4</b>	<b>5,769</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,7	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
<b>Итого:</b>			<b>60</b>	<b>1,026</b>	<b>3,644</b>	<b>4,626</b>	<b>55,408</b>	<b>0,018</b>	<b>19,7</b>	<b>0,12</b>	<b>1,65</b>	<b>26,925</b>	<b>20,481</b>	<b>10,314</b>	<b>0,304</b>

**Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной**

2	на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,81	122	0,049	14,9	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
---	------------------	------	-----	-------	-------	-------	-----	-------	------	-------	---	--------	--------	--------	-------

3	Тертая куринная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,09	190,31	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108	48,907	1,006
---	------------------------------	------	----	--------	--------	-------	--------	-------	------	-------	-------	--------	-----	--------	-------

4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
---	----------------------	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------



5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>21,791</b>	<b>28,878</b>	<b>62,97</b>	<b>598,93</b>	<b>71,5</b>	<b>0,88</b>	<b>158,41</b>	<b>310,55</b>	<b>137,7</b>	<b>5,58</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,331</b>	<b>51,446</b>	<b>96,33</b>	<b>#####</b>	<b>0,506</b>	<b>1,204</b>	<b>15,576</b>	<b>390,04</b>	<b>704,11</b>	<b>11,349</b>

**19 день четверг (4 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	0,272	3,4	0,32	35,588	263,66	157,58	4,428
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0	0,06	0	11,178	4,949	4,464	0,494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	0,164		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,017</b>	<b>22,104</b>	<b>62,11</b>	<b>543,43</b>	<b>6,34</b>	<b>1,472</b>	<b>64,585</b>	<b>300,79</b>	<b>200,46</b>	<b>6,783</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	0,014	7,07	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне													
2	1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	0,078	10,3	0,178	2,28	68,65	22,356	1,087
3	Колбета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,46	0,357	0,96	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,11	0,061	0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	2,02	8,72	0,012	2	0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>23,156</b>	<b>30,621</b>	<b>87,35</b>	<b>717,63</b>	<b>20,3</b>	<b>0,247</b>	<b>9,347</b>	<b>122,73</b>	<b>387,67</b>	<b>92,582</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,174</b>	<b>52,725</b>	<b>149,5</b>	<b>#####</b>	<b>1,052</b>	<b>1,719</b>	<b>18,289</b>	<b>187,32</b>	<b>688,46</b>	<b>293,04</b>

**20 день пятница (4 недели)**

<b>Завтрак</b>													
Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30													
1	1/50	922	150	17,825	15,467	33,51	1,405	0,52	0,107	0,572	18,317	240,82	28,045
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	0,1		1,15	16,5	97	28,5	2,25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0	8,95	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,715</b>	<b>16,087</b>	<b>84,88</b>	<b>571,18</b>	<b>1,54</b>	<b>0,107</b>	<b>1,922</b>	<b>233,72</b>	<b>358,12</b>	<b>71,221</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	0,02	22,1	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200													
2	1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	0,061	15,1	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	0,623	34,7	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	0,08		0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>65,01</b>	<b>0,789</b>	<b>73,8</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,86</b>	<b>341,33</b>	<b>112,61</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,941</b>	<b>49,151</b>	<b>149,9</b>	<b>#####</b>	<b>2,329</b>	<b>0,785</b>	<b>10,297</b>	<b>365,58</b>	<b>699,45</b>	<b>183,83</b>
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200													
2	1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	0,061	15,1	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	0,623	34,7	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	0,08		0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>65,01</b>	<b>0,789</b>	<b>73,8</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,86</b>	<b>341,33</b>	<b>112,61</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,417</b>	<b>56,617</b>	<b>144,3</b>	<b>#####</b>	<b>2,31</b>	<b>0,825</b>	<b>10,167</b>	<b>364,68</b>	<b>683,05</b>	<b>178,17</b>